10,00,000 *பிரதிகள் விற்பனையாகியுள்ள நூல்*

# அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை

## காலை 8 மணிக்குள் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய 6 பழக்கங்கள்


## ஹால் எல்ராட்

தமிழில்: PSV குமாரசாமி


Tamil translation of the international bestseller *The Miracle Morning*



# உள்ளடக்கம்

# சமர்ப்பணம்

என் வாழ்வில் உள்ள முக்கியமான நபர்களான என் தாயாருக்கும், தந்தைக்கும், என் மனைவி அர்சுலாவுக்கும், எங்கள் குழந்தைகளான ஸோஃபி மற்றும் ஹால்ஸ்டெனுக்கும் இந்நூலை நான் காணிக்கையாக்குகிறேன். உங்கள்மீது நான் கொண்டிருக்கும் அன்பை வார்த்தைகளில் விவரிப்பது கடினம். என் நினைவில் வாழும் என் சகோதரி ஏமரி கிறிஸ்டீன் எல்ராடுக்கு இந்நூல் சமர்ப்பணம்.

# பாராட்டு மழையில்!

“ஹால் எல்ராட் ஒரு மேதை. ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’ என்ற அவருடைய புத்தகம் என் வாழ்வில் மாயாஜாலமான மாற்றத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

“1973ம் ஆண்டில் நான் முதன்முதலாக ‘ஈஎஸ்டி’ பயிற்சியில் கலந்து கொண்டதிலிருந்து, மனிதர்கள் தங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்துவதற்கு என்னாலான முயற்சிகளை நான் மேற்கொண்டு வந்துள்ளேன். பல புதிய சாத்தியக்கூறுகள் என் கண்முன் விரிந்தன. அச்சமயத்திலிருந்து, மதங்கள், பிரார்த்தனை, தியானம், யோகா, சுயபிரகடனம், மனக்காட்சிப்படைப்பு, என்எல்பி ஆகியவற்றை நான் கற்றுள்ளேன். நான் நெருப்பின்மீது நடந்திருக்கிறேன். ‘வழக்கத்திற்கு மாறான’ பிற தத்துவங்களையும் நான் முயன்று பார்த்திருக்கிறேன்.

“மனிதர்கள் தங்களுடைய ஆற்றலை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதற்கு உதவக்கூடிய மிகச் சிறந்த ஆறு பழக்கங்களை எடுத்து, தினமும் அதிகாலையில் கடைபிடிக்கப்படக்கூடிய ஒரு திட்டமாக ஹால் மாற்றியுள்ளார். அத்திட்டம் இப்போது என்னுடைய அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக ஆகியுள்ளது.

“பலர் இந்த ஆறு பழக்கங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை தினமும் கடைபிடிக்கின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக, பலர் தினமும் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்கின்றனர். சிலர் வெறுமனே தியானம் மட்டும் செய்கின்றனர். சிலர் தினமும் நாட்குறிப்பேட்டில் எழுதும் பழக்கத்தை மட்டும் கடைபிடிக்கின்றனர். ஆனால் ஹால் இந்த

ஆறு பழக்கங்களையும் ஒருங்கிணைத்து ஒரு திட்டமாக ஆக்கும்வரை, தினமும் காலையில் அந்த ஆறு 'சிறந்த பழக்கவழக்கங்களை' யாரும் கடைபிடிக்கவில்லை.

"தங்கள் வேலையில் மூழ்கிப் போயுள்ள வெற்றிகரமான மக்களுக்கான ஒரு கச்சிதமான நூல் இது. நான் என்னுடைய ஒவ்வொரு நாளையும் துவக்குவதற்கு முன்பாக தினமும் காலையில் இந்தத் திட்டத்தைக் கடைபிடிப்பது என்னுடைய உடலுக்குள்ளும் மனத்திற்குள்ளும் ஆன்மாவுக்குள்ளும் ராக்கெட்டுக்கான எரிபொருளைச் செலுத்துவதைப்போல இருக்கிறது.

" 'என்னால் இன்னொரு டாலரை எப்போது வேண்டுமானாலும் சம்பாதித்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால், இன்னொரு நாளை என்னால் உருவாக்க முடியாது,' என்று என் பணக்காரத் தந்தை அடிக்கடிக் கூறினார். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளையும் நீங்கள் அதிகபட்சமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை' என்ற இந்நூலை நீங்கள் கண்டிப்பாகப் படிக்க வேண்டும்.

**- ராபர்ட் கியோஸாகி**

'பணக்காரத் தந்தை ஏழைத் தந்தை' நூலின் ஆசிரியர்

"வாழ்க்கையை நாம் பார்க்கின்ற விதத்தை மாற்றுகின்ற ஒரு புத்தகத்தை அவ்வப்போது நாம் படிக்கிறோம். ஆனால், நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை வாழுகின்ற விதத்தை மாற்றுகின்ற ஒரு புத்தகம் மிக அரிதாகவே வருகிறது. 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை' புத்தகம் இவ்விரண்டு மாற்றங்களையும் உருவாக்குகிறது.

நீங்கள் நினைப்பதைவிட மிக அதிக வேகத்தில் அது அந்த மாற்றங்களை நிகழ்த்துகிறது."

- **டின் சேன்டர்ஸ்**

யாஹூ நிறுவனத்தின் முன்னாள் முதன்மைத் தீர்வு அதிகாரி மற்றும் பிரபல நூலசிரியர்

" 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை' நூலைப் படிப்பது தினமும் நீங்கள் உங்களுடைய ஆற்றலை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதற்கு உத்தரவாதமளிக்கும். நீங்கள் வாழ விரும்புகின்ற வகையான வாழ்க்கையை வாழுவதைத் தள்ளிப்போடுவதை நிறுத்துவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது. அதை எப்படிச் செய்வது என்பதை இப்புத்தகத்தைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்."

- **டாக்டர் இவான் மிஸ்னெர்**

'பிஎன்ஐ' அமைப்பின் நிறுவனர் மற்றும் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரி

"ஹார் எல்ராட் நமக்கு ஓர் உத்வேகமாக மட்டும் இல்லாமல், நம்புதற்கரிய தன்னுடைய கதையை எடுத்து, நீங்கள் உங்களுடைய சொந்த அதிசயங்களை உருவாக்கிக் கொள்ள நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய படிப்பினைகளாக மாற்றியுள்ளார்."

- **ஜெஃப்ரி கிட்டோமர்**

பிரபல நூலாசிரியர்

"உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தவொரு தளத்திலும் உடனடியான மற்றும் ஆழமான மாற்றங்களை உருவாக்கக்கூடிய ஒரு விஷயம் இருக்கிறது என்றால், அது 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை' என்ற இந்நூல்தான்.

இக்கணமே நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்த விரும்பினால், இப்புத்தகத்தை உடனடியாகப் படிக்கும்படி நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன்."

**- ரூடி ரூட்டைகர்**

நாட்டர் டேம் பல்கலைக்கழகத்தின் சார்பில் விளையாடிய பிரபல கால்பந்து வீரர்

"நான் எப்போதும் இரவு வெகுநேரம்வரை விழித்திருந்து வேலை பார்க்கும் பழக்கமுடையவன். எனவே, அதிகாலை வழக்கம் ஒன்றை உருவாக்குவது பற்றிய யோசனையே எனக்கு வேப்பங்காயாகக் கசந்தது. என்னுடைய வாழ்க்கை ஏற்கனவே நல்லவிதமாகத்தான் போய்க் கொண்டிருந்தது என்பதால், அதை ஏன் மாற்றியமைக்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது. ஆனால், அதிகாலை நேரப் பழக்கங்கள் எப்படி மக்களுடைய வெற்றிக்கும் அவர்களுடைய வாழ்க்கைக்கும் மிகப் பெரிய அளவில் பங்களிக்கின்றன என்பது பற்றி நான் தொடர்ந்து கேள்விப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறேன். எனவே, இப்புத்தகத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள பழக்கவழக்கங்களை முயற்சித்துப் பார்ப்பதென்று நான் தீர்மானித்தேன். கடந்த மூன்று வாரங்களாக நான் இத்திட்டத்தைக் கடைபிடித்து வருகிறேன். என்னுடைய கவனக்குவிப்பிலும் மனநிலையிலும் அது ஏற்படுத்தியுள்ள நம்புதற்கரிய மாற்றங்கள் ஏற்கனவே எனக்குக் கண்கூடாகத் தெரிகின்றன. நான் ஏராளமான வேலைகளையும் செய்து முடிப்பதை நான் காணுகிறேன்."

**- பேட் ஃபிளின்**

நூலாசிரியர்

“இப்புத்தகம் என் வாழ்க்கையை மாற்றியுள்ளது. காலை நேரத்தைப் பற்றிய ஒரு புத்தகத்தைப் பற்றி நான் இப்படிக் கூறுவேன் என்று நான் ஒருபோதும் நினைத்ததே இல்லை. நான் ‘காலை நேர ஆசாமி’ அல்ல’ என்று பல ஆண்டுகளாக எனக்கு நானே கூறி வந்துள்ளேன். அது ஓரளவுக்கு உண்மை என்றாலும், ஒரு தொழிலதிபராக ஆக என்னைத் தூண்டிய விஷயங்களில் காலையில் நெடுநேரம் தூங்குவதற்கான விருப்பமும் ஒன்று என்பதை நான் ஒப்புக் கொண்டாக வேண்டும். நான் விரும்பிய நேரத்தில் நான் கண்விழிக்க விரும்பினேன். நான் இப்புத்தகத்தைப் படிக்கத் தொடங்கியபோது, என்னுடைய வழக்கத்தை என்னால் மாற்றிக் கொள்ள முடியுமா என்று சோதித்துப் பார்க்கும் ஆர்வம் என்னுள் முளைத்தது. இப்புத்தகத்தைப் படித்து முடித்தப் பிறகு, நான் உண்மையிலேயே அதிகாலை நான்கு மணிக்கு எழுந்து உடற்பயிற்சி மையத்திற்குச் செல்லத் தொடங்கினேன். அதன் விளைவாக, என்னுடைய நாட்கள் அதிக ஆக்கபூர்வமானவையாக ஆகியுள்ளன, என்னுடைய புறத்தோற்றமும் என் கண்முன்னே மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. அதிகாலை நான்கு மணிக்கு எழுகின்ற விநோதமான பிறவிகளில் நானும் ஒருவனாக இருப்பேன் என்று நான் ஒருபோதும் எண்ணியதில்லை. வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் நான் அதிகாலையில் எழுந்துவிடுகிறேன் - ஓர் அலாரக் கடிகாரத்தின் உதவி இல்லாமலேயே!”

**- எம்ஜே டிமார்க்கோ**

தொழிலதிபர் மற்றும் பிரபல நூலாசிரியர்

“ஒரு பேச்சாளர், நூலாசிரியர், மற்றும்

மார்க்கெட்டிங் ஆலோசனையாளர் என்ற முறையில் ஒரு விஷயத்தை நான் கண்கூடாகப் பார்க்கிறேன்: தாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெரியாதது மக்களுடைய வெற்றிக்குத் தடையாக இருப்பதில்லை; மாறாக, என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்திருந்தும், அதைச் செய்வதற்கான நேரத்தையும் ஊக்குவிப்பையும் அவர்கள் உருவாக்கிக் கொள்ளாமல் இருப்பதே எதுவொன்றிலும் வெற்றி பெறுவதிலிருந்து அவர்களைத் தடுக்கிறது. ஹால் எல்ராட் ஒருவழியாக இப்பிரச்சனைக்குத் தீர்வு கண்டுள்ளார். உங்களுக்கு எவ்வளவு வேலை இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் விரும்புகின்ற வெற்றியை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான நேரத்தையும் ஊக்குவிப்பையும் 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை' என்ற இந்நூல் உங்களுக்குக் கொடுக்கும். இந்நூலை நான் வலிமையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன்."

**- ஜேம்ஸ் மெலின்சாக்**

பேச்சாளர் மற்றும் நூலாசிரியர்

"ஹாலுக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதாகத்தான் முதலில் நான் நினைத்தேன். ஒருவர் ஏன் தினமும் அதிகாலையிலேயே எழ வேண்டும்?!?! அவர் இப்புத்தகத்தில் பரிந்துரைத்துள்ளதை நான் சந்தேகத்தோடுதான் முயற்சி செய்து பார்த்தேன். ஹாலின் உத்திகளை நான் நடைமுறையில் செயல்படுத்தியபோது, என்னுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் தொழில்வாழ்க்கையிலும் ஓர் உடனடியான வித்தியாசத்தை நான் கவனித்தேன். உங்கள் கடந்தகாலம் எப்படி இருந்திருந்தாலும் சரி, உங்களுடைய வாழ்க்கையை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் எவ்வாறு கொண்டுவருவது

என்பதை இந்நூல் உங்களுக்கு விளக்கிக் காட்டும்."

- **ஜாஷ் ஷிப்**

நூலாசிரியர் மற்றும் தொலைக்காட்சிப் பிரமுகர்

" ஹாலின் முதல் புத்தகமான 'டேக்கிங் லைஃப் அஹெட்' என்ற புத்தகத்தை நான் படித்தபோது, ஒவ்வொரு நாளையும் நான் வாழுகின்ற விதத்தை அது முற்றிலுமாக மாற்றியது. அவருடைய அடுத்தப் புத்தகத்திற்காக நான் பொறுமையாகக் காத்திருந்தேன். என் காத்திருப்பு வீண்போகவில்லை. நம்மோடு கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு விளையாடிக் கொண்டிருக்கின்ற வெற்றியையும் மகிழ்ச்சியையும் செழிப்பையும் நம் வாழ்வில் உருவாக்குவதற்குத் தேவையான வழிகாட்டுதலை 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை' என்ற இந்நூலில் ஹால் நமக்கு வழங்கியுள்ளார். சூழல் எப்படிப்பட்டதாக இருந்தாலும் சரி, எவரொருவரும் தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய விதத்தில் அவர் தன்னுடைய யோசனைகளை மிக எளிமையாக இந்நூலில் வழங்கியுள்ளார்."

- **டெப்ரா போனமன்**

'சிக்கன் சூப் ஃபார் த அமெரிக்கன் ஐடல்' நூலின் இணையாசிரியர் மற்றும் பேச்சாளர்

" 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை' நூல் உண்மையிலேயே என் வாழ்க்கையை மாற்றியது. நான் என் ஆற்றலை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதற்கு அது எனக்கு உதவியது. இது என் அகவழிப்புநிலையை விரிவுபடுத்துவதற்கான ஒரு பாதையில் என்னை இட்டுச் சென்றது. புதிய வாய்ப்புகளும் திறன்களும் இப்போது எனக்குப்

புலப்படுகின்றன."

**- நிக் கோன்டெரா**

திரைப்பட இயக்குநர்

"கண்ணோட்டத்தை மாற்றக்கூடிய ஒரு நூல் இது. ஹால் தான் போதிக்கின்ற பழக்கங்களைத் தன் வாழ்வில் முறையாகக் கடைபிடித்து வாழுகிறார். உங்களுடைய வாழ்க்கையையும் தொழிலையும் அடுத்த நிலைக்கு எடுத்துச் செல்லுவது எப்படி என்பதை இந்நூலில் அவர் அழகாக விளக்கிக் காட்டுகிறார்."

**- பிராட் வீமெர்ட்**

'ஈஸி பே டைரக்ட்' நிறுவனத்தின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி

"சராசரிப் போக்கைக் கைவிட்டுவிட்டு உங்களுடைய ஆற்றலை உச்சபட்சமாக ஆக்கிக் கொள்ள நீங்கள் தயாராகிவிட்டால், இப்புத்தகத்தைப் படியுங்கள் போதும். உங்களுடைய தனிப்பட்ட சக்தியைக் கட்டவிழ்த்துவிடுவதற்கும், சாதாரணமான மக்களை அசாதாரணமானவர்களாக ஆக்குகின்ற திறன்களைக் கைவசப்படுத்துவதற்குமான திறவுகோலை இந்நூல் உங்களுக்குக் கொடுக்கும்."

**- கெயில் லின் குட்வின்**

தொழிலதிபர்

"மக்களுடைய வாழ்க்கையில் அனைத்தையும் மாற்றக்கூடிய ஒரு விஷயம் 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை' என்ற இந்நூல். இதை என்னுடைய குழுவிலுள்ள அனைவருக்கும் நான் பரிந்துரைக்கிறேன். இது உங்கள் வாழ்க்கையை

மாற்றும் என்று நான் உத்தரவாதமளிக்கிறேன்."

**- பீட்டர் வூக்ட்**

பிரபல நூலாசிரியர்

## வாசகர்களின் பாராட்டுரைகள்

“நான் ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’த் திட்டத்தைச் செயல்படுத்தத் தொடங்கி இன்றோடு 79 நாட்கள் ஆகின்றன. இடையில் ஒரு நாளைக்கூட நான் தவறவிடவில்லை. உண்மையில், நான் ஒன்றைத் துவக்கி, ஓரிரு நாட்கள் அல்லது ஓரிரு வாரங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து அதில் ஈடுபடுவது இதுதான் முதல் முறை. தினமும் காலையில் கண்விழிப்பதை நான் இப்போது ஆவலோடு எதிர்பார்க்கிறேன். இது நம்புதற்கரியது. இந்நூல் என் வாழ்க்கையை முற்றிலுமாக மாற்றியுள்ளது.”

**- மெலனி டெப்பென்**

தொழிலதிபர் (செலின்ஸ்குரோவ், பென்சில்வேனியா)

“இன்று எனக்கு 60வது நாள்! ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’த் திட்டத்தை நான் கடைபிடிக்கத் தொடங்கியதிலிருந்து இதுவரை நான் சாதித்துள்ள விஷயங்கள்:

நான் 9 கிலோ எடையைக் குறைத்துள்ளேன்.

புகைபிடிப்பதை நான் முற்றிலுமாகக் கைவிட்டுவிட்டேன்.

நாள் முழுவதும் இப்போது எனக்கு மிக அதிகமான ஆற்றல் இருக்கிறது.

‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’த் திட்டம் நான் மேன்மேலும் சிறப்புறுவதற்கு என்னை உந்தித் தள்ளுகிறது.”

**- டான் போக்**

விற்பனைப் பிரதிநிதி (லேக்ஃபீல்டு, ஒன்டாரியோ, கனடா)

“ஒருசில மாதங்களுக்கு முன்பு, ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’த் திட்டத்தை முயற்சித்துப் பார்ப்பதென்று நான் தீர்மானித்தேன். என்னால் ஈடு கொடுக்க முடியாத அளவுக்கு என் வாழ்க்கை வேகமாக மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. இதனால் நான் ஒரு சிறந்த மனிதனாக உருவெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். முன்பு என் தொழில் மிகவும் மோசமான நிலையில் இருந்தது. ஆனால் ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’த் திட்டத்தை நான் செயல்படுத்தத் தொடங்கிய பிறகு, தனிப்பட்ட முறையில் தினமும் சில பழக்கங்களைக் கடைபிடிப்பது என் வாழ்க்கையை மாற்றியுள்ள விதத்தைக் கண்டு நான் வியந்து நிற்கிறேன்.”

**- ராப் லீராய்**

மூத்தக் கணக்காளர் (சேக்ரமென்ட்டோ, கலிஃபோர்னியா)

“2009ம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதத்தில் யூசி டேவிஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் நான் ஒரு மாணவனாக இருந்த சமயத்தில் ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’த் திட்டத்தை நான் பின்பற்றத் தொடங்கிய பிறகு, நெடுங்காலமாக நான் அடைய விரும்பி வந்திருந்த இலக்குகளை நான் எதிர்பார்த்ததைவிட அதிக வேகமாக அடையத் தொடங்கினேன். நான் என் எடையைக் குறைத்தேன், எனக்கு ஒரு காதலி அமைந்தாள், நான் சிறப்பான மதிப்பெண்களைப் பெற்றேன், வருவாய்க்கான பல மூலாதாரங்களையும் நான் உருவாக்கினேன். இவை எல்லாவற்றையும் வெறும் இரண்டு மாதங்களில் நான் சாதித்தேன்! இப்போது, பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’த் திட்டம்

இன்றும் என் அன்றாட வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறது."

**- நாட்டன்யா கிரீன்**

யோகா பயிற்றுவிப்பாளர் (சேக்ரமென்ட்டோ, கலிஃபோர்னியா)

" 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டத்தை நான் கடைபிடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், நான் ஓர் அற்புதமான உணர்வை அனுபவிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அதன் விளைவாக உண்மையில் 12 கிலோ எடையும் குறைந்துள்ளேன். இதற்கு முன்பு நான் ஒருபோதும் இவ்வளவு அதிக மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் ஆக்கபூர்வமாகவும் இருந்ததில்லை. முன்பைவிட இப்போது நான் தினமும் அதிகமான வேலைகளைச் செய்து முடிக்கிறேன்."

**- வில்லியம் ஹூகென்**

மாவட்ட மேலாளர் (கிரெஷாம், ஆரிகன்)

"நான் பத்து மாதங்களாக 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டத்தைப் பின்பற்றி வருகிறேன். அன்றிலிருந்து, என் வருவாய் இருமடங்காக ஆகியுள்ளது, நான் கட்டுக்கோப்பான உடலுடன் இருக்கிறேன், என் குடும்பத்தாருடனும் நண்பர்களுடனும் இனிய நினைவுகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுவதில் பேரார்வத்துடன் இருக்கிறேன். நான் இத்திட்டத்தின் மிகப் பெரிய ரசிகனாக ஆகிவிட்டேன்."

**- மைக் மெக்டெர்மாட்**

பிராந்திய விற்பனை மேலாளர் (டேவிஸ், கலிஃபோர்னியா)

" 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டத்தைப் பற்றி நான் முதன்முதலாகக் கேள்விப்பட்டபோது, 'இந்தக் கிறுக்குத்தனமான திட்டம் பலனளிக்கும்போலத் தெரிகிறதே!' என்று எனக்குள் கூறிக் கொண்டேன். நான் அப்போது கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருந்தேன், எக்கச்சக்கமான பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொண்டிருந்தேன், முழுநேர வேலையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். எனவே, என்னுடைய இலக்குகள்மீது கவனம் செலுத்துவதற்கு எனக்கு நேரம் இருக்கவில்லை. இத்திட்டத்தைப் பற்றி நான் கேள்விப்படுவதற்கு முன்பு தினமும் காலையில் 7-9 மணிக்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் எழுந்திருக்கும் பழக்கமுடையவனாக நான் இருந்தேன். ஆனால் இப்போது தினமும் காலையில் ஐந்து மணிக்கு நான் எழுந்துவிடுகிறேன். தினமும் என்னை மேம்படுத்திக் கொள்ளுவதன் மூலம் நான் அதிகமாகக் கற்றுக் கொண்டும் வளர்ந்து கொண்டும் இருக்கிறேன். இத்திட்டம் என்னை வெகுவாகக் கவர்ந்துள்ளது."

**- மைக்கேல் ரீவ்ஸ்**

கல்லூரி மாணவர் (வால்நட் கிரீக், கலிஃபோர்னியா)

" 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டத்தை நான் பயன்படுத்தும்போது என்னுடைய நாட்கள் 100 மடங்கு அதிகச் சிறப்பாக இருக்கின்றன என்பதைத் தவிர வேறு என்ன கூற வேண்டும் என்று உண்மையிலேயே எனக்குத் தெரியவில்லை."

**- ஜாஷ் தியல்பெர்**

வியாபார வளர்ச்சி ஆலோசனையாளர் (பாய்ஸி,

ஐடஹோ)

“ ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’த் திட்டத்தை நான் 83வது நாளாகத் தொடர்ந்து கடைபிடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இத்திட்டம் பற்றி இன்னும் சீக்கிரமாக எனக்குத் தெரிய வந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும். நாள் முழுவதும் இப்போது நான் எவ்வளவு தெளிவாக இருக்கிறேன் என்பதைப் பார்க்கும்போது நான் வியப்புக்குள்ளாகிறேன். என் வேலையின்மீது என்னால் கவனம் செலுத்த முடிகிறது. தினமும் பிற வேலைகளை அதிக ஆற்றலோடும் உற்சாகத்தோடும் என்னால் மேற்கொள்ள முடிகிறது. இத்திட்டத்தினால் நான் என்னுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் தொழில்வாழ்க்கையிலும் அபரிமிதத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.”

**- ரே சியாஃபார்டினி**

மாவட்ட மேலாளர் (பால்டிமோர், மேரிலேண்ட்)

“ ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’த் திட்டத்தை மூன்று வாரங்களாகத் தொடர்ந்து பயன்படுத்திய பிறகு, உடலுக்கு ஆற்றலளிப்பதற்காக மூன்று ஆண்டுகளாக நான் உட்கொண்டு வந்திருந்த மருந்துகளை என்னால் கைவிட முடிந்தது. இத்திட்டம் பல வழிகளில் என் வாழ்க்கையை மாற்றியுள்ளது. இது உங்களுடைய வாழ்க்கையையும் நிச்சயமாக மாற்றும் என்று என்னால் உறுதி கூற முடியும்.”

**- சாரா கேயர்**

கல்லூரி மாணவி (மினியாப்பொலிஸ், மினசோட்டா)

" 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டம் என் வாழ்வில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தைத் துவக்கி வைத்துள்ளது. அது உங்கள் வாழ்விலும் அந்த அதிசயத்தை நிகழ்த்தும். ஹாலுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி!"

**- ஆன்ட்ரூ பார்க்ஸ்டேல்**

தொழிலதிபர் (வியன்னா, விர்ஜீனியா)

" 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டம் ஒவ்வொரு நாளையும் கிறிஸ்துமஸ் நாள்போல உணரச் செய்கிறது. இப்போது வார இறுதி நாட்களில்கூட நான் இத்திட்டத்தைக் கடைபிடிக்கிறேன்."

**- ஜோசஃப் டயோசனா**

வீடுமனை முகவர் (ஹூஸ்டன், டெக்சஸ்)

## வாசகர்களுக்கு ஒரு குறிப்பு

இக்கணத்தில் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் ஒரு வெற்றியாளராக உச்சத்தில் இருந்தாலும் சரி, அல்லது உங்கள் பாதையைக் கண்டுபிடிப்பதற்குப் போராடிக் கொண்டிருந்தாலும் சரி, நமக்கிடையே குறைந்தபட்சம் ஒரு விஷயம் பொதுவானதாக இருக்கிறது: நாம் இருவரும் நம்மையும் நம்முடைய வாழ்க்கையையும் மேம்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறோம். நம்மிடம் ஏதோ கோளாறு இருக்கிறது என்பது இதன் பொருளல்ல. ஆனால், மனிதர்கள் என்ற முறையில், தொடர்ந்து வளருவதற்கும் மேம்படுவதற்குமான உள்ளார்ந்த விருப்பத்துடனும் தூண்டுதலுடனும் நாம் பிறந்திருக்கிறோம். இந்த விருப்பமும் தூண்டுதலும் நம் எல்லோருக்குள்ளும் இருக்கின்றன என்று நான் நம்புகிறேன். ஆனாலும், நம்மில் பெரும்பாலானோர் தினமும் கண்விழிக்கும்போது, நம்முடைய வாழ்க்கை எப்போதும்போலவே இருப்பதை நாம் காணுகிறோம்.

ஒரு நூலாசிரியர், சிறப்புப் பேச்சாளர், வாழ்க்கை மற்றும் வியாபாரத்தில் வெற்றி பெறுவதற்குப் பயிற்சியளிக்கும் பயிற்றுவிப்பாளர் என்ற முறையில், மக்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு தளத்திலும் பெரும் வெற்றிகளைக் குவிக்கவும் மனநிறைவை அடையவும் அவர்களுக்கு உதவுவதன்மீது நான் கவனம் செலுத்துகிறேன். தனிமனித வளர்ச்சி மற்றும் தனிமனித ஆற்றல் மேம்பாட்டைப் பொருத்தவரை, உங்கள் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளையும் மேம்படுத்துவதற்கு நான் கண்டறிந்துள்ள, நடைமுறைக்கு மிகவும் உகந்த, விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கின்ற, ஆற்றல் வாய்ந்த வழிமுறை ‘அதிசயங்களை

நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டம்தான் என்று என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும். நீங்கள் நினைத்துள்ளதைவிட மிக வேகமாக நீங்கள் மேம்படுவீர்கள்.

சாதனையாளர்களுக்கு இத்திட்டம் அவர்களுடைய வாழ்க்கையை முற்றிலும் மாற்றுவதாக இருக்கும். கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் அடைந்துள்ள வெற்றியையும் நீங்கள் நிகழ்த்தியுள்ள சாதனைகளையும் அடுத்த உயர்ந்த நிலைக்கு நீங்கள் எடுத்துச் செல்ல இத்திட்டம் உங்களுக்கு உதவும். இது உங்களுடைய வருவாயை அதிகரிக்கும், உங்கள் தொழிலை வளர்த்தெடுக்கும், விற்பனையைப் பெருக்கும் என்பது ஒருபுறம் இருக்க, உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் உதாசீனப்படுத்தியுள்ள பகுதிகளில் ஆழமான மனநிறைவையும் சமநிலையையும் அனுபவிப்பதற்கான புதிய வழிகளைக் கண்டுபிடிக்கவும் இது உங்களுக்கு நிச்சயமாக உதவும். இத்திட்டத்தைக் கொண்டு உங்கள் ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, உறவுகள், நிதி நிலைமை, ஆன்மிக வாழ்க்கை போன்றவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளை உங்களால் அடைய முடியும்.

நீங்கள் மனரீதியான போராட்டத்தை எதிர்கொண்டிருந்தாலும் சரி, அல்லது உணர்ச்சிரீதியான, உடல்ரீதியான, பொருளாதாரரீதியான, அல்லது உறவுகள்ரீதியான போராட்டத்தில் சிக்கியிருந்தாலும் சரி, நீங்கள் அனைத்துத் தடைகளையும் தகர்த்தெறிந்து அப்பிரச்சனைகளிலிருந்து மீளுவதற்குத் தேவையான சக்தியையும் ஆற்றலையும் 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டத்தால் குறுகிய காலத்திற்குள்ளாகவே

உங்களுக்கு வழங்க முடியும் என்பது மீண்டும் மீண்டும் நிரூபிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது.

நீங்கள் ஒருசில முக்கியமான பகுதிகளில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளை நிகழ்த்த விரும்பினாலும் சரி, அல்லது உங்களுடைய ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையே முழுவதுமாக மாற்றக்கூடிய ஒரு பிரம்மாண்டமான சீர்திருத்தத்திற்குத் தயாராக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் சரியான புத்தகத்தைத்தான் கையில் எடுத்திருக்கிறீர்கள். உங்கள் வாழ்வின் எந்தவொரு பகுதியையும் நிச்சயமாக மாற்றக்கூடிய ஓர் எளிமையான, ஆனால் புரட்சிகரமான செயல்முறையைப் பயன்படுத்தி ஓர் அதிசயகரமான பயணத்தை நீங்கள் துவக்கவிருக்கிறீர்கள். இதில் ஒரு முக்கியமான விஷயம், இந்த மாற்றங்கள் அனைத்தும் காலை எட்டு மணிக்குள் நிகழும் என்பதுதான்!

இவையெல்லாம் மாபெரும் வாக்குறுதிகள் என்பதை நான் அறிவேன். ஆனால், 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டம் ஏற்கனவே உலகம் நெடுகிலும் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு (நான் உட்பட) அளப்பரிய விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுத்துள்ளது. நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் எந்த நிலையை எட்ட விரும்புகிறீர்களோ, அங்கு உங்களைக் கொண்டு சேர்ப்பதற்கான நிச்சயமான ஒரு விஷயம் இதுவாக இருக்கக்கூடும். உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு நீங்கள் உங்கள் நேரத்தையும் ஆற்றலையும் கவனத்தையும் முதலீடு செய்வதற்குத் தகுதி வாய்ந்த ஒன்றாக இப்புத்தகம் அமைவதை உறுதி செய்வதற்கு என் சக்திக்கு உட்பட்ட எல்லாவற்றையும் நான் செய்திருக்கிறேன். உங்கள் வாழ்வின் ஒரு

பகுதியாக நான் இருப்பதற்கு எனக்கு அனுமதி வழங்கியதற்காக நான் உங்களுக்கு நன்றி கூறிக் கொள்ளுகிறேன். நாம் இருவரும் இணைந்து மேற்கொள்ளவிருக்கின்ற அதிசயகரமான பயணம் இப்போது தொடங்கவிருக்கிறது.

**அன்புடனும் நன்றியுடனும்,**

ஹால்

## ஒரு விசேஷ அழைப்பு

'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை' என்ற இந்நூலின் வாசகர்கள் மற்றும் ரசிகர்கள், தினமும் ஒரு குறிக்கோளை மனத்தில் கொண்டு கண்விழிக்கின்ற, ஒத்தச் சிந்தனையைக் கொண்ட ஓர் அசாதாரணமான குழுவை உருவாக்கியுள்ளனர். நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கின்ற எல்லையில்லா ஆற்றலை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதற்குத் தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளவர்கள் இவர்கள். இப்புத்தகத்தை உருவாக்கியவன் என்ற முறையில், என்னுடைய வாசகர்களும் ரசிகர்களும் ஒருவரோடு ஒருவர் ஒரு பிணைப்பை உருவாக்கிக் கொள்ளவும், ஊக்குவிப்பைப் பெறவும், சிறந்த பழக்கவழங்கங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், ஒருவரையொருவர் ஆதரிக்கவும், இப்புத்தகத்தைப் பற்றி விவாதிக்கவும், வீடியோக்களைத் தரவேற்றம் செய்யவும், பல நல்ல யோசனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இணையத்தளத்தில் ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குவது என்னுடைய கடமை என்ற உணர்வை நான் பெற்றேன்.

இச்சமூகம் இவ்வளவு அதிக நேர்மறையான, உத்வேகம் பெற்றுள்ள, ஆதரவான, மற்றும் பொறுப்பான ஒரு சமூகமாக வளரும் என்று உண்மையில் நான் நினைத்துக்கூடப் பார்க்கவில்லை. ஆனால் அது அவ்வளவு பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்துள்ளது. எங்களுடைய உறுப்பினர்களின் சக்தியைக் கண்டு நான் பிரமித்து நிற்கிறேன்.

அது குறித்த விபரங்களை நீங்கள் என்னுடைய

இணையத்தளத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இதில் உங்களையும் இணைத்துக் கொள்ள நான் உங்களுக்கு இந்நூல் மூலம் ஒரு விஷேச அழைப்பை விடுக்கிறேன்.

# முன்னுரை

# என் கதை

"உங்கள் வாழ்க்கையை வாழ இரண்டு
வழிகள் மட்டுமே உள்ளன. ஒன்று, எதுவுமே
ஓர் அதிசயமல்ல என்பதுபோல வாழுவது.
அல்லது, எல்லாமே ஓர் அதிசயம்தான்
என்பதுபோல வாழுவது."

**- ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன்**

"ஒவ்வொரு காலைப் பொழுதிலும்
வாழ்க்கை தொடங்குகிறது."

**- ஜோயெல் ஆல்ஸ்டீன்**

அது 1999ம் ஆண்டு டிசம்பர் 3ம் நாள். வாழ்க்கை மிகச் சிறப்பாகப் போய்க் கொண்டிருந்தது. அப்போது இருபது வயது இளைஞனாக இருந்த நான், கல்லூரியில் முதலாம் ஆண்டை முடித்திருந்தேன். 20 கோடி டாலர்கள் பெறுமானம் கொண்ட ஒரு மார்க்கெட்டிங் நிறுவனத்தில் தலைசிறந்த விற்பனையாளர்களில் ஒருவனாக ஆவதில் முந்தைய பதினெட்டு மாதங்களை நான் செலவிட்டிருந்தேன். அந்த வயதில் என் கற்பனைக்கெட்டாத பெரும் பணத்தை நான் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தேன், விற்பனையில் அந்நிறுவனத்தின் பல சாதனைகளை நான் முறியடித்துக் கொண்டிருந்தேன். நான் என் காதலியுடன் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன், எனக்கு ஓர் ஆதரவான குடும்பம் இருந்தது, சிறப்பான நண்பர்கள் எனக்கு வாய்த்திருந்தனர். நான் உண்மையிலேயே ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருந்தேன்.

உலகின் உச்சாணிக் கொம்பில் நான் இருந்தேன் என்று கூறினால் அது பொருத்தமானதாக

இருக்கும். அந்தக் குறிப்பிட்ட இரவில் என் உலகம் முடிவுக்கு வந்துவிடும் என்று நான் சிறிதுகூட நினைத்துப் பார்த்திருக்கவில்லை.

அப்போது இரவு 11:32 மணி. 99வது நெடுஞ்சாலையில் மணிக்கு 70 மைல் வேகத்தில் நான் என்னுடைய புத்தம்புதிய ஃபோர்டு மஸ்டேங் காரை ஓட்டிச் சென்று கொண்டிருந்தேன். என் காதலி என்னோடு முன்னிருக்கையில் அமர்ந்திருந்தாள்.

நானும் அவளும் அப்போதுதான் ஓர் உணவகத்தில் எங்கள் நண்பர்களோடு சேர்ந்து உணவருந்திவிட்டு அவர்களிடமிருந்து விடைபெற்றுக் கொண்டு எங்கள் வீட்டை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருந்தோம். அன்றைய மாலை நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டதிலிருந்து ஏற்பட்டக் களைப்பால் என் காதலி அயர்ந்து தூங்கிவிட்டாள். நான் நன்றாக விழித்துக் கொண்டிருந்தேன். முன்னாலிருந்த சாலையின்மீது என் பார்வை குவிந்திருந்தது. சாய்க்கோவ்ஸ்கியின் இனிமையான இசையைக் கேட்டுக் கொண்டே நான் உற்சாகமாகப் போய்க் கொண்டிருந்தேன்.

அன்றிரவின் நிகழ்வுகள் கொடுத்திருந்த உற்சாகம் தூக்கத்தைப் பற்றிய எண்ணத்தை என் மனத்திலிருந்து முற்றிலுமாக விரட்டியடித்திருந்தது. என்னுடைய காரில் ராக்கெட் வேகத்தில் அந்த நெடுஞ்சாலையில் பயணித்துக் கொண்டிருந்த நான், இரண்டு மணிநேரத்திற்கு முன்புதான் மிகச் சிறப்பான ஒரு சொற்பொழிவை வழங்கியிருந்தேன். எல்லோரும் எழுந்து நின்று கைதட்டி என்னை உற்சாகப்படுத்தினர். இப்படி எல்லோருடைய கைதட்டல்களையும் நான் பெற்றது வாழ்க்கையில்

அதுதான் முதல் முறை. நான் உற்சாக வெள்ளத்தில் நீந்தினேன். என் மனத்திற்குள் ஊற்றெடுத்த நன்றியுணர்வை நான் யாரிடமாவது சொல்ல விரும்பினேன், ஆனால் என் காதலி நன்றாகத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள். நான் என்னுடைய பெற்றோரைத் தொலைபேசியில் அழைப்பதைப் பற்றி யோசித்தேன். ஆனால் இரவு வெகுநேரம் ஆகிவிட்டிருந்ததால், அவர்கள் ஏற்கனவே தூங்கியிருப்பார்கள் என்று நினைத்து நான் அந்த எண்ணத்தைக் கைவிட்டேன். நான் அவர்களை அழைத்திருக்க வேண்டும். ஆனால், இன்னும் சிறிது காலத்திற்கு அவர்களோடு என்னால் பேச முடியாது என்பது அப்போது எனக்குத் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. அவர்களோடு பேசுவதற்கு அப்போதைக்கு எனக்குக் கிடைத்திருந்த கடைசி வாய்ப்பு அதுதான் என்பதை நான் அறியவில்லை.

## கற்பனை செய்து பார்க்கப்பட முடியாத ஒரு யதார்த்தம்

எனக்கு முன்னால் பிரம்மாண்டமான ஷெவ்ரொலே லாரி ஒன்று தன்னுடைய முகப்பு விளக்குகளைப் பிரகாசமாக எரியவிட்டபடி மணிக்கு 80 மைல் வேகத்தில் என்னை நோக்கி விரைந்து வந்து கொண்டிருந்ததைப் பார்த்த நினைவு எனக்கு இல்லை. ஆனால் அதுதான் நிகழ்ந்தது. கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில், அந்த லாரி என்னுடைய குட்டிக் கார்மீது பலமாக மோதியது.

என்னுடைய கார் மற்றும் அந்த லாரியின் உலோகச் சட்டங்கள் பலத்த சத்தத்தோடு உடைந்து நொறுங்கின. என் காரின் காற்றுப்பைகள் பெரும் ஆற்றலோடு வெடித்து

விரிவடைந்து என்னையும் என் காதலியையும் தன்னினைவு இழக்கச் செய்தன. என் மூளை என்னுடைய மண்டையோட்டின் முன்பகுதியில் சென்று 70 மைல் வேகத்தில் மோதியதில், மூளையின் முற்பகுதியிலிருந்த முக்கியமான திசுக்களின் பெரும்பகுதி சேதமடைந்தது.

என் கார்மீது அந்த லாரி வந்து மோதியதில், என் காரின் பின்முனை என்னுடைய வலது பக்கப் பாதையை நோக்கி வளைந்து திரும்பியதால், 70 மைல் வேகத்தில் பின்னாலிருந்து ஒரு கார் வந்து என்னுடைய பக்கத்தின் கதவின்மீது மோதியது. அந்தக் காரை ஒரு பதினாறு வயதுச் சிறுவன் ஓட்டி வந்தான். அந்த மோதலின் காரணமாக என்னுடைய பக்கத்தின் கதவு என்னுடைய இடது பக்க உடலைக் கிழித்து உள்ளே நுழைந்து அங்கேயே தங்கிவிட்டது. என் காரின் கூரையிலிருந்த உலோகச் சட்டம் என் தலையின்மீது வந்து விழுந்து, என் மண்டையோட்டை உடைத்து, என்னுடைய இடது காதைக் கிட்டத்தட்ட அறுத்துவிட்டது. என்னுடைய இடது கண்ணின் குழியில் இருந்த எலும்புகள் நொறுங்கியதால், என்னுடைய விழிக்கோளம் நிலையின்றி ஆபத்தான நிலையில் தொங்கிக் கொண்டிருந்தது. என்னுடைய இடது கை ஒடிந்தது, என் கையின் மேற்பகுதியில் ஒரு முக்கியமான நரம்பு துண்டிக்கப்பட்டு என்னுடைய முழங்கையை நொறுக்கியது.

என்னுடைய இடுப்பு எலும்பு மூன்று தனித்தனி இடங்களில் உடைந்தது. இறுதியாக, என்னுடைய தொடையெலும்பு (மனித உடலில் உள்ள மிகப் பெரிய எலும்பு) இரண்டாக உடைந்து, அதன் ஒரு முனை என்னுடைய தொடையைக் கிழித்துக் கொண்டு வெளியே வந்து, என்னுடைய

உடையையும் கிழித்துத் துருத்திக் கொண்டு நின்றது.

எங்கு பார்த்தாலும் ரத்தம். என் உடல் முற்றிலுமாகச் சீரழிக்கப்பட்டிருந்தது. என் மூளை நிரந்தரமாகச் சேதமடைந்தது.

வலி தாளாமல் என் உடல் தன் இயக்கத்தை நிறுத்திக் கொண்டது, என்னுடைய ரத்த அழுத்தம் வெகுவாகக் குறைந்தது, எல்லாம் இருட்டாகியது. நான் முற்றிலுமாக உணர்விழந்து ஓர் ஆழ்மயக்க நிலைக்குள் மூழ்கினேன்.

## வாழுவதற்கு இரண்டாவது வாய்ப்பு

அடுத்து நிகழ்ந்ததுதான் நம்புதற்கரியது. எல்லோரும் அதை ஓர் அதிசயம் என்று அழைத்தனர்.

அவசர மீட்புக் குழுவினர் தீயணைப்பு வீரர்களோடு அங்கு வந்து, ரத்தத்தில் தோய்ந்திருந்த என்னுடைய உடலை அந்த இடிபாடுகளிலிருந்து மீட்டெடுத்தனர். அவர்கள் அவ்வாறு செய்தபோது, என் உடலிலிருந்து ரத்தம் வழிந்தோடியது. என் இதயத்துடிப்பு நின்றது. என் சுவாசமும் நின்றது.

மருத்துவரீதியாக, நான் இறந்துவிட்டேன்.

மருத்துவ உதவியாளர்கள் என்னை ஒரு மீட்பு ஹெலிகாப்டரில் ஏற்றி, உடனடியாக என் உயிரைக் காப்பாற்றும் பணியில் ஈடுபடனர். ஆறு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அவர்கள் வெற்றி பெற்றனர். என் இதயம் மீண்டும் துடிக்கத் தொடங்கியது. நான் சுத்தமான ஆக்சிஜனை சுவாசித்தேன். என் உயிர் மீட்கப்பட்டது.

மருத்துவமனையில் ஆறு நாட்கள் நான் ஆழ்மயக்க நிலையில் இருந்தேன். நான் கண்விழித்தபோது, இனி ஒருபோதும் என்னால்

நடக்க முடியாது என்ற செய்தியை மருத்துவர்கள் என்னிடம் கூறினர். நான் தொடர்ந்து பல வாரங்கள் அந்த மருத்துவமனையில் தங்கிச் சிகிச்சை பெற்று, பல சவால்களை எதிர்கொண்டு அவற்றிலிருந்து மீண்டதை அடுத்து, நான் மீண்டும் நடக்கக் கற்றுக் கொண்டேன். பிறகு நான் என் பெற்றோரின் பராமரிப்பில் விடப்பட்டேன். நான் மீண்டும் நிஜ உலகிற்குள் அடியெடுத்து வைத்தேன். மருத்துவமனையில் வைத்தே என் காதலி என்னுடனான உறவை முறித்துக் கொண்டாள். என் வாழ்க்கை இனி ஒருபோதும் முன்புபோல இருக்கப் போவதில்லை என்பதை நான் அறிந்தேன். ஆனால், எனக்கு நேர்ந்த இந்த சம்பவம் நல்லதற்குத்தான் என்பதை அப்போது நான் அறியவில்லை.

என்னுடைய புதிய யதார்த்தத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுவது எனக்கு அவ்வளவு சுலபமானதாக இருக்கவில்லை. சில சமயங்களில், "எனக்கு ஏன் இப்படி நேர்ந்தது?" என்று நான் யோசித்தேன். என் வாழ்க்கையை மீட்டெடுப்பதற்கு நான் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டாக வேண்டியிருந்தது. யதார்த்தம் எப்படி இருந்திருக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றிக் குறைகூறுவதற்கு பதிலாக, உள்ளது உள்ளபடி என் யதார்த்தத்தை நான் ஏற்றுக் கொண்டேன். என் வாழ்க்கை வேறு மாதிரி இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று வெறுமனே ஆசைப்படுவதில் என் ஆற்றலை விரயம் செய்வதை நான் நிறுத்தினேன். மாறாக, எனக்குக் கிடைத்திருந்த வாழ்க்கையை நான் எவ்வாறு சிறப்பானதாக ஆக்கிக் கொள்ளுவது என்பதன்மீது நான் 100% கவனம் செலுத்தினேன். என்னுடைய ஆற்றலை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி என்னுடைய

கனவுகளை நனவாக்குவதன் மூலம் மற்றவர்களும் தங்கள் ஆற்றலை முழுமையாகப் பயன்படுத்தித் தங்கள் கனவுகளை நனவாக்க அவர்களுக்கு உத்வேகத்தையும் சக்தியையும் கொடுப்பதற்கு என் வாழ்க்கையை நான் அர்ப்பணித்தேன்.

என்னிடம் இருந்தவற்றுக்காக உண்மையிலேயே நன்றியுடன் இருப்பதை நான் தேர்ந்தெடுத்ததன் விளைவாகவும், நான் விரும்பிய அனைத்தையும் உருவாக்குவதற்கான முழுப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டதன் விளைவாகவும், இந்தக் கோரமான கார் விபத்து, இறுதியில், எனக்கு நிகழ்ந்த மிகச் சிறந்த விஷயங்களில் ஒன்றாக மாறியது. எல்லாமே ஒரு காரணத்திற்காகத்தான் நிகழுகிறது என்ற நம்பிக்கையைக் கொண்டவன் நான். எனவே, இந்த விபத்தை, நான் மீண்டும் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதற்கான ஓர் எரிபொருளாக நான் பயன்படுத்திக் கொண்டேன்.

2000ம் ஆண்டு: நான் முற்றிலுமாகச் செயலிழந்த நிலையில் மருத்துவமனையில் தொடங்கிய அந்த ஆண்டு, சற்று வித்தியாசமாக நிறைவுற்றது. என்னிடம் ஒரு கார் இல்லாத நிலையிலும், என்னுடைய நினைவாற்றல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும், எதுவும் செய்யாமல் வீட்டில் முடங்கிக் கிடந்தபடி என் நிலைமையை நொந்து கொண்டிருப்பதற்கு எனக்கு ஏகப்பட்டச் சாக்குப்போக்குகள் இருந்தபோதிலும், நான் மீண்டும் என்னுடைய நிறுவனத்தில் என்னுடைய விற்பனை வேலைக்குத் திரும்பினேன். 60,000 விற்பனையாளர்களைக் கொண்ட அந்நிறுவனத்தில் அந்த ஆண்டு விற்பனையில் நான் 6வது இடத்தைப் பிடித்தேன். நான் மனரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் பொருளாதாரரீதியாகவும் இன்னும் நலிந்திருந்த

நிலையில் அந்த விற்பனைச் சாதனையை நிகழ்த்தினேன்.

2001ம் ஆண்டு: என்னுடைய அனுபவத்திலிருந்து சில முக்கியமான வாழ்க்கைப் பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்ட நான், என்னுடைய துன்பத்தை மற்றவர்களுக்கான உத்வேகமாகவும் சக்தியாகவும் மாற்ற வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டிருந்ததை உணர்ந்தேன். பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் நான் சொற்பொழிவாற்றி என்னுடைய கதையை அந்த மாணவர்களோடு பகிர்ந்து கொண்டேன். அம்மாணவர்களிடமிருந்தும் அவர்களுடைய ஆசிரியர்களிடமிருந்தும் எனக்குக் கிடைத்தப் பாராட்டுக்களும் நேர்மறையான செயல்விடைகளும் என்னைத் திக்குமுக்காடச் செய்தன. இளைஞர்கள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துவதை அப்போது நான் என்னுடைய வாழ்வின் குறிக்கோளாக வரித்தேன்.

2002ம் ஆண்டு: என்னுடைய விபத்தைப் பற்றி ஒரு புத்தகத்தை எழுதி மற்றவர்களுக்கு மேலும் உத்வேகமூட்டும்படி என்னுடைய நண்பரான ஜான் பெர்காஃப் என்னை ஊக்குவித்தார். எனவே, நான் என்னுடைய புத்தகத்தை எழுதத் தொடங்கினேன். நான் அதைத் துவக்கிய ஒருசில நொடிகளில் அதை நிறுத்தினேன். நான் ஓர் எழுத்தாளன் அல்லவே! பள்ளிக்கூடத்தில் கட்டுரைகளை எழுதுவதே எனக்குப் பெரும்பாடாக இருந்தது. இப்போது நான் ஒரு புத்தகத்தை எழுத முயற்சித்த ஒவ்வொரு முறையும், என்ன எழுதுவதென்று தெரியாமல் விரக்தியோடு என் கணினித் திரையை வெறித்துப் பார்த்தபடி உட்கார்ந்தேனே தவிர, ஒரு புத்தகம் உருவாவதற்கான எந்த அறிகுறியும் எனக்குத் தென்படவில்லை. ஆனால், கட்கோ

நிறுவனத்தில் தொடர்ந்து இரண்டாவது ஆண்டும் 10 முன்னணி விற்பனையாளர்களில் ஒருவனாக நான் வந்தேன்.

2004ம் ஆண்டு: நிர்வாகத்தில் என்னால் எவ்வளவு தூரம் வெற்றி பெற முடியும் என்பதை சோதிப்பதற்காக, சேக்ரமென்ட்டோ கட்கோ அலுவலகத்தில் எனக்கு வழங்கப்பட்ட விற்பனை மேலாளர் பதவியை நான் ஏற்றுக் கொண்டேன். அந்த ஆண்டில் என்னுடைய விற்பனைக் குழு எங்கள் ஒட்டுமொத்த நிறுவனத்தில் முதலிடத்தில் வந்து எங்கள் நிறுவனத்தின் வருடாந்திர விற்பனைச் சாதனையை முறியடித்தது. ஒருசில மாதங்களில், என்னுடைய தனிப்பட்ட விற்பனையிலும் நான் ஓர் உயர்வான மைல்கல்லை அடைந்து, அந்நிறுவனத்தின் பிரபலமானவர்களின் பட்டியலில் இடம்பிடித்தேன். கட்கோ நிறுவனத்தில் நான் சாதிக்க விரும்பிய அனைத்தையும் நான் சாதித்துவிட்டேன். எனவே, ஓர் ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளராக ஆக வேண்டும் என்ற என்னுடைய கனவைப் பின்தொடருவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டிருந்ததை நான் உணர்ந்தேன். அந்த ஆண்டில்தான் நான் அர்சுலாவை சந்தித்தேன். அவர்தான் எனக்குரிய வாழ்க்கைத்துணையாக ஆகவிருந்தார் என்ற உணர்வு என்னுள் உருவானது.

2005ம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம்: கட்கோ நிறுவனத்தில் கடைசியாக நான் கலந்து கொண்ட ஒரு கருத்தரங்கில் பார்வையாளர்கள் மத்தியில் நான் உட்கார்ந்திருந்தபோது, “என் ஆற்றலை நான் ஒருபோதும் முழுமையாகப் பயன்படுத்தவில்லை” என்ற உணர்தல் எனக்கு ஏற்பட்டது. அது எனக்கு வேதனையளித்தது.

நான் கட்கோவில் சில விருதுகளைப் பெற்றதும் சில விற்பனைச் சாதனைகளை முறியடித்ததும் உண்மைதான் என்றாலும், கட்கோவில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் கொடுக்கப்பட்ட மிக உயர்ந்த வருடாந்திர விருதான 'ரோலெக்ஸ்' கைக்கடிகாரத்தை அந்த ஆண்டு விற்பனையில் சாதனை படைத்த இருவர் அந்த மேடையில் பெற்றபோது, நான் என்னை என் வேலையில் முழுமையாக அர்ப்பணித்திருக்கவில்லை என்பதை நான் உணர்ந்தேன். குறிப்பாக, முந்தைய ஓராண்டுகாலம் நான் என் சக்தியை முழுவதுமாகப் பயன்படுத்தியிருக்கவில்லை. என்னுடைய ஆற்றலை முழுமையாகப் பயன்படுத்தாமல் நான் என் நிறுவனத்தைவிட்டு விலகினால், என்னால் என்னை ஒருபோதும் மன்னிக்க முடியாது என்று நான் நினைத்தேன். எனவே, இன்னும் ஓராண்டு நான் அந்நிறுவனத்தில் தொடர முடிவெடுத்தேன். ஆனால் இம்முறை, என்னை முழுவதுமாக என் வேலைக்காக அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுவதென்று நான் உறுதி பூண்டேன்.

2005ம் ஆண்டு: அந்த ஆண்டு என்னுடைய விற்பனையை இரட்டிப்பாக்குவதை ஓர் இலக்காக நான் வகுத்துக் கொண்டேன். அது குறித்துப் பிறகு நான் பயந்தேன் என்றாலும், அந்த இலக்கிற்காக என்னை முழுவதுமாக அர்ப்பணித்துக் கொண்டேன். கூடவே, நான் எழுத முயற்சித்திருந்த அந்தப் புத்தகத்தை எப்படியாவது எழுதி முடித்து, என் கதையை இவ்வுலகத்துடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும் நான் உறுதி பூண்டேன். நான் தொடர்ந்து 365 நாட்கள் கடுமையாக உழைத்தேன், விற்பனையிலும் எழுத்திலும் தொடர்ந்து ஈடுபட்டேன். என் வாழ்வின் முதல் 25 ஆண்டுகளின்போது என்னோடு கண்ணாமூச்சி

விளையாட்டு விளையாடி வந்திருந்த மிக உயர்ந்த நிலையிலான ஒழுங்கை அந்த ஆண்டில் நான் கடைபிடித்தேன். அதுவரை ஒரு சராசரி நிலையிலிருந்து செயல்பட்டு வந்திருந்த நான், ஓர் அசாதாரணமான நிலையை எட்ட விரும்பினேன். அந்த ஆண்டின் இறுதிக்குள், நான் அந்த இரண்டு இலக்குகளையும் அடைந்துவிட்டேன். முந்தைய ஆண்டு விற்பனையைவிட இரண்டு மடங்கு விற்பனையை அந்த ஆண்டில் நான் சாதித்தேன், என்னுடைய முதல் புத்தகத்தையும் நான் எழுதினேன். அர்ப்பணிப்பு மட்டும் இருந்துவிட்டால் எதுவொன்றும் சாத்தியம்தான் என்பது அப்பட்டமான உண்மை.

2006ம் ஆண்டு: என்னுடைய முதல் புத்தகம் அமேசானில் 'சிறப்பாக விற்பனையாகும் நூல்கள்' பட்டியலில் இடம்பெற்றது. பிறகு, நான் நினைத்துப் பார்க்காத ஒன்று நடந்தது. என்னுடைய பதிப்பாளர் என்னுடைய 100 சதவீத ராயல்டி பணத்துடன் நாட்டைவிட்டே ஓடிவிட்டார். அவர் அதன் பிறகு என்னைத் தொடர்பு கொள்ளவே இல்லை. இது என் பெற்றோரைப் பெரிதும் வேதனைப்படுத்தியது. ஆனால் நான் இதை ஒரு பெரிய விஷயமாகக் கருதவில்லை. என்னுடைய கார் விபத்திலிருந்து நான் கற்றுக் கொண்ட ஒரு முக்கியமான விஷயம் உண்டு என்றால் அது இதுதான்: 'நம்முடைய வாழ்க்கையின் எந்த மோசமான அம்சங்களை நம்மால் மாற்ற முடியாதோ, அவற்றைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை.' எனவே, நான் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை. அதோடு, நம்முடைய சவால்களிலிருந்து நம்மால் என்ன கற்றுக் கொள்ள முடியும், மற்றவர்களுடைய வாழ்க்கைக்கு மதிப்புக் கூட்ட அதை நாம் எப்படிப்

பயன்படுத்தலாம் என்பதையும், அதன் மூலம் ஒரு பேரிடரை நமக்கு சாதகமாக எவ்வாறு மாற்றலாம் என்பதையும் நான் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். எனவே, நான் அவ்வாறே செய்தேன்.

2006ம் ஆண்டின் வசந்தகாலம்: வியாபாரத்தில் வெற்றி பெறுவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொடுக்கும் ஒரு பயிற்றுவிப்பாளராக நான் ஆனேன். அத்தொழிலைப் பற்றி எதுவும் தெரியாமலேயே நான் அதில் இறங்கினேன். இது தற்செயலாக நிகழ்ந்த ஒன்று. தனக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் பயிற்சியளிக்க முடியுமா என்று நாற்பது வயது நிரம்பிய நிதி ஆலோசகர் ஒருவர் என்னிடம் கேட்டபோதுதான் அது நிகழ்ந்தது. நான் அவருடைய கோரிக்கையை ஏற்றுக் கொண்டேன். அந்த வேலை எனக்கு மிகவும் பிடித்துப் போயிற்று. என்னுடைய முதல் வாடிக்கையாளரான அவருக்கு மிகச் சிறந்த விளைவுகள் கிடைத்தன. அப்போது இருபத்தாறு வயது இளைஞனாக இருந்த நான், ஒரு தொழில்முறைப் பயிற்றுவிப்பாளராக வெற்றி பெறுவதற்கான வாய்ப்பு அரிதாகவே இருந்தது என்றபோதிலும், அது என் வாழ்வின் நோக்கத்துடன் இசைவாக இருந்ததால், நான் துணிந்து அதில் இறங்கினேன். என் பயிற்றுவிப்புத் தொழில் சூடு பிடித்தது. பிறகு நான் நூற்றுக்கணக்கான தொழில்முனைவோருக்கும் விற்பனையாளர்களுக்கும் பயிற்சியளித்துள்ளேன்.

சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, ‘அமெரிக்கச் சிறுவர் மற்றும் சிறுமியர் சங்க’ங்களில் சொற்பொழிவாற்ற நான் அழைக்கப்பட்டேன். நான் பெரும்பாலும் விற்பனையாளர்கள், மேலாளர்கள், உயரதிகாரிகள் ஆகியோரை உள்ளடக்கிய பெருங்கூட்டங்களில் மட்டுமே பேசி

வந்திருந்தபோதிலும், 1998ம் ஆண்டிலிருந்து, இளைஞர்கள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துவதுதான் என் வாழ்நாள் குறிக்கோளை நிறைவேற்றத் தொடங்குவதற்கான வழி என்று நான் தீர்மானித்தேன். இதனால், உள்ளூர்ப் பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் நான் பேசத் தொடங்கினேன், அவர்களோடு என் கதையைப் பகிர்ந்து கொள்ளத் தொடங்கினேன்.

2007ம் ஆண்டு: அந்த ஆண்டு எனக்கு மோசமானதாக அமைந்தது. அமெரிக்கப் பொருளாதாரம் நிலைகுலைந்தது. இரவோடு இரவாக என்னுடைய வருவாய் பாதியாகக் குறைந்தது. என்னுடைய வாடிக்கையாளர்களுக்கு என்னுடைய பயிற்சி கட்டுப்படியாகவில்லை. என்னுடைய வீட்டுத் தவணை உட்பட, நான் செலுத்த வேண்டிய கட்டணங்கள் எதையும் என்னால் செலுத்த முடியவில்லை. 4,25,000 டாலர்கள் கடனில் நான் மூழ்கினேன். இது என்னை உளரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் பொருளாதாரரீதியாகவும் சீரழித்தது. நான் அதளபாதாளத்தைத் தொட்டேன். நான் பெரும் மனச்சோர்வுக்கு ஆளானேன். வாழ்வில் நான் அதுபோல ஒருபோதும் திக்குமுக்காடியதில்லை. என் வாழ்க்கையை மீண்டும் சீர்படுத்துவதற்கான வழி தெரியாமல் விழித்த நான், திணறடிக்கும் பிரச்சனைகளிலிருந்து மீண்டு வெளிவருவதற்கான வழிகளைத் தேடினேன். நான் சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்களைப் படித்தேன், பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்டேன், ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரைக்கூடப் பணம் கொடுத்து வரவழைத்தேன். ஆனால் எதுவுமே வேலை செய்யவில்லை.

2008ம் ஆண்டு: அந்த ஆண்டு என்னுடைய

வாழ்க்கை மாறத் தொடங்கியது. விஷயங்கள் எவ்வளவு மோசமடைந்திருந்தன என்று என் நெருங்கிய நண்பன் ஒருவனிடம் நான் கூறினேன். (இதை நான் அக்கணம்வரை ஒரு ரகசியமாக வைத்திருந்தேன்.) என் நண்பன் என்னிடம், "நீ உடற்பயிற்சி செய்கிறாயா?" என்று கேட்டான். அதற்கு நான், "காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருப்பதே எனக்கு சிரமமாக இருக்கிறது. எனவே, நான் உடற்பயிற்சியெல்லாம் செய்வதில்லை," என்று பதிலளித்தேன்.

"ஓடத் தொடங்கு. நீ நல்லவிதமாக உணருவதற்கும் தெளிவாக சிந்திப்பதற்கும் அது உனக்கு உதவும்," என்று அவன் கூறினான். நான் ஓட்டத்தை வெறுத்தேன். ஆனால், என் நிலைமை மோசமாக இருந்ததால், அவனுடைய அறிவுரையை ஏற்றுக் கொண்டு ஓடத் தொடங்கினேன். இந்த ஓட்டத்தின் விளைவாக நான் உணர்ந்த விஷயங்கள் என் வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தன. இதைப் பற்றி இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் நான் விரிவாக எழுதியிருக்கிறேன். என்னுடைய பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு கண்டு, என் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு நான் எத்தகைய நபராக இருக்க வேண்டுமோ அத்தகைய ஒருவராக ஆவதற்கு எனக்கு உதவக்கூடிய தினசரிப் பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுவதற்கான உத்வேகத்தை நான் பெற்றேன். அது சிறப்பாகப் பலனளித்தது. என் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியும் பரிபூரணமாகவும் மிக வேகமாகவும் மாறியதால், அதை நான் 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டம் என்று அழைத்தேன்.

2008ம் ஆண்டின் இலையுதிர்காலம்: நான்

தொடர்ந்து என்னுடைய 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தேன். நமக்கு உண்மையிலேயே எவ்வளவு நேரத் தூக்கம் தேவை என்பது உட்பட நான் பல விஷயங்களை ஆய்வு செய்தேன். நான் கண்டறிந்த விஷயங்கள், பெரும்பாலான மக்கள் (இதில் நானும் அடக்கம்) கொண்டிருந்த கண்ணோட்டங்களைச் சுக்குநூறாகத் தகர்த்தன. என்னுடைய கண்டுபிடிப்புகளை என்னிடம் பயிற்சி பெற்றவர்களுடன் நான் பகிர்ந்து கொண்டேன். அவர்கள் அதை மிகவும் விரும்பினர். தங்களுடைய 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டத்தைப் பற்றி அந்நியர்கள் பலர் ஃபேஸ்புக்கிலும் டுவிட்டரிலும் பதிவு செய்தனர்.

2009ம் ஆண்டு: என் வாழ்வின் மிகச் சிறந்த ஆண்டு அது. என் கனவுக் கன்னியை நான் அந்த ஆண்டில் மணந்தேன். எங்கள் மகளும் அதே ஆண்டில் பிறந்தாள். என்னுடைய பயிற்றுவிப்புத் தொழில் கொழித்துக் கொண்டிருந்தது. என்னிடம் பயிற்சி பெறுவதற்காக வாடிக்கையாளர்கள் காத்திருந்தனர். என்னுடைய பேச்சுத் தொழிலும் வெற்றிகரமாகப் போய்க் கொண்டிருந்தது. உயர்நிலைப் பள்ளிகள், கல்லூரிகள், பெருநிறுவனங்கள் மற்றும் லாப நோக்கற்ற நிறுவனங்களில் நான் சொற்பொழிவுகளும் சிறப்புரைகளும் ஆற்றினேன். 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டம் காட்டுத்தீபோலப் பரவியது. அத்திட்டம் தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொண்டிருந்ததாகக் கூறி மக்களிடமிருந்து தினமும் எனக்கு மின்னஞ்சல்கள் வந்தன. இத்திட்டத்தை உலகத்துடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியது என் பொறுப்பு என்பதை நான் உணர்ந்ததால்,

ஒரு புத்தகத்தை எழுதுவதுதான் அப்பொறுப்பை நிறைவேற்றுவதற்கான சிறந்த வழி என்று எனக்குத் தோன்றியது, அதனால் நான் மீண்டும் எழுதத் தொடங்கினேன். நான் ஓர் எழுத்தாளன் அல்ல என்றாலும், நான் அப்புத்தகத்தை எழுதுவதற்கு என்னை அர்ப்பணித்தேன். "அர்ப்பணிப்புடன் இருந்தால் எப்படியும் ஒரு வழி பிறக்கும்," என்று என் நண்பன் ரோமாசியோ ஃபுல்ச்சர் எப்போதும் கூறுவதுண்டு.

2012ம் ஆண்டு: மூன்று ஆண்டுகால உழைப்பிற்குப் பிறகு உங்கள் கைகளில் தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இப்புத்தகம் அந்த ஆண்டுதான் வெளிவந்தது. அது உடனடியாக அமேசானில் விற்பனையில் முன்னணி இடத்தைப் பிடித்தது. 500க்கும் அதிகமான வாசகர்கள் அதில் தங்கள் கருத்துக்களைப் பதிவு செய்தனர். இப்புத்தகம் தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொண்டிருந்ததைப் பற்றி அவர்கள் கூறியிருந்தனர். இப்புத்தகம் ஒரு குடும்பத் தலைவியில் தொடங்கி ஒரு பெருநிறுவனத்தின் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரிவரை எல்லோருக்கும் உதவும்.

## உங்கள் வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுதல்

நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் இக்கணத்தில் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் எதிர்கொண்டுள்ள சவால்கள் எவ்வளவு கடினமாக இருந்தாலும் சரி, எவற்றிலிருந்தெல்லாம் உங்களால் மீள முடியும், எவற்றையெல்லாம் உங்களால் சாதிக்க முடியும் என்பதற்கான ஆதாரத்தை உங்களுக்கு வழங்குவதற்காகவே இங்கு நான்

என்னுடைய கதையை உங்களோடு பகிர்ந்து கொண்டுள்ளேன். இறந்துவிட்ட நான் மீண்டும் உயிர் பெற்றது அதிசயம்தான். ஆனால், என்னால் ஒருபோதும் நடக்க முடியாது என்று மருத்துவர்கள் கூறினர், பொருளாதாரரீதியாக நான் நிலைகுலைந்து போனேன், நான் வாழ விரும்பிய வகையான வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கான ஊக்குவிப்பை இழந்து முற்றிலும் மனம் தளர்ந்து போனேன். இவ்வளவு மோசமான நிலையில் இருந்த நான் அவற்றிலிருந்து மீண்டு இப்படி ஒரு நல்ல நிலைக்கு வந்திருக்கிறேன் என்றால், உங்களை இழுத்துப் பிடிக்கின்ற விஷயங்களிலிருந்தும் உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற விஷயங்களிலிருந்தும் மீளுவதற்குத் தேவையானவற்றைச் செய்வதற்கு உங்களிடம் எந்த நியாயமான சாக்குப்போக்குகளும் இருக்க வாய்ப்பில்லை.

இன்னொருவர் சாதித்துள்ள எதுவொன்றையும் நம்மாலும் சாதிக்க முடியும் என்ற கண்ணோட்டத்தை நாம் சுவீகரிக்க வேண்டியது இன்றியமையாதது என்று நான் நம்புகிறேன். நம்முடைய கடந்தகாலச் சூழல்களையும் தற்போதைய சூழல்களையும் பற்றிக் குறைகூறுவதில் எந்தப் பயனும் இல்லை. நம்முடைய வாழ்வின் ஒவ்வோர் அம்சத்திற்கும் நாம் முழுப் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொள்ளுவதிலிருந்தும், வேறு எவரைப் பற்றியும் குறைகூறாமல் இருப்பதிலிருந்தும்தான் அது தொடங்குகிறது. உங்கள் வாழ்வில் உள்ள எல்லாவற்றுக்கும் நீங்கள் எந்த அளவுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுகிறீர்கள் என்பதுதான் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் ஒன்றை மாற்றுவதற்கோ அல்லது உருவாக்குவதற்கோ தேவையான

தனிப்பட்ட சக்தி உங்களிடம் எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

பொறுப்பேற்றல் என்பது வேறு, குறைகூறுதல் என்பது வேறு. குறைகூறுதல் என்பது தவறு யாருடையது என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது, பொறுப்பேற்றல் என்பது விஷயங்களை மேம்படுத்த யார் உறுதியாக இருக்கிறார்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. நான் என்னுடைய விபத்தைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்கும்போது, குடித்துவிட்டு லாரி ஓட்டி வந்த அந்த ஓட்டுநர் அந்த விபத்துக்குக் காரணமாக இருந்தார். ஆனால், என்னுடைய வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதற்கான பொறுப்பு எனக்கு இருந்தது. எனவே, தவறு யாருடையது என்பது ஒரு பொருட்டல்ல. கடந்தகாலத்தை ஓர் ஓரமாக ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, நாம் வாழ விரும்புகின்ற வாழ்க்கையை உருவாக்க இன்றிலிருந்து முயற்சிப்பதுதான் முக்கியம்.

## இது உங்கள் நேரம், இது உங்கள் கதை

உங்கள் வாழ்வில் இக்கணத்தில் நீங்கள் எங்கு இருந்தாலும் அது தற்காலிகமானதுதான் என்பதையும், இக்கணத்தில் நீங்கள் இருக்க வேண்டிய இடம் துல்லியமாக இதுதான் என்பதையும் நீங்கள் அறிந்திட வேண்டும். நீங்கள் விரும்புகின்ற வகையான வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கு நீங்கள் எத்தகைய நபராக ஆக வேண்டுமோ, அத்தகையவராக ஆவதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளுவதற்குத்தான் இந்த இடத்திற்கு நீங்கள் வந்து சேர்ந்திருக்கிறீர்கள். வாழ்க்கை கடினமாகவோ அல்லது சவாலாகவோ இருந்தாலும், நிகழ்காலம் என்பது நாம்

கற்றுக் கொள்ளுவதற்கும் வளருவதற்கும் அதிகச் சிறப்பானவராக ஆவதற்கும் நமக்குக் கிடைத்திருக்கின்ற ஒரு வாய்ப்பு என்பதை நான் உணர வேண்டும்.

நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கைக் கதையை எழுதத் தொடங்கியிருக்கிறீர்கள். ஒரு நல்ல கதையில் ஒரு கதாநாயகனோ அல்லது கதாநாயகியோ தங்களுடைய சவால்களிலிருந்து மீளுவது நிச்சயமாக இடம்பெற்றிருக்கும். இன்னும் சொல்லப் போனால், சவால்கள் எவ்வளவு பெரிதாக இருக்கின்றனவோ, கதை அவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கும். உங்கள் கதை இந்த இடத்திலிருந்து எங்கே போகப் போகிறது என்பதற்கு எந்த எல்லையும் இல்லை என்பதால், உங்கள் கதையின் அடுத்தப் பக்கம் எதைக் கூற வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?

இக்கணத்தில் தொடங்கி, உங்கள் வாழ்வில் எதுவொன்றையும் மாற்றுவதற்கு அல்லது உருவாக்குவதற்கான திறன் உங்களுக்கு இருக்கிறது என்பது நல்ல செய்தி. நீங்கள் அதற்காக உழைக்க வேண்டியதில்லை என்று நான் கூறவில்லை. ஆனால், நீங்கள் விரும்புகின்ற வாழ்க்கையை உங்களால் வேகமாகவும் சுலபமாகவும் உருவாக்க முடியும் என்றுதான் நான் கூறுகிறேன். அதற்கு நீங்கள் எத்தகையவராக ஆக வேண்டுமோ, அத்தகையவராக ஆக வேண்டும். இப்புத்தகம் அதைப் பற்றியதுதான். உங்களால் எதையும் உருவாக்க முடியும். அதற்கு வானமே எல்லை.

## ஒரு பேனாவைக் கையிலெடுங்கள்

நீங்கள் தொடர்ந்து படிப்பதற்கு முன்பாக, ஒரு பேனாவையோ அல்லது பென்சிலையோ

எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து படிக்கும்போது, உங்களுக்கு முக்கியமானதாகத் தெரிகின்ற வரிகளை அடிக்கோடிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்தமான யோசனைகளையும் உத்திகளையும் சுற்றி ஒரு வட்டத்தை வரைந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் மீண்டும் இந்தப் பக்கங்களுக்கு வந்து, நீங்கள் குறித்து வைத்துள்ளவற்றை மீண்டும் படித்து ஆய்வு செய்ய இது உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும்.

ஒரு புத்தகத்தை நேர்த்தியாகவும் கிறுக்கல்கள் எதுவும் இல்லாமலும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றுதான் நீண்டகாலமாக நான் நினைத்து வந்திருந்தேன். நான் அப்படித்தான் இருந்தேன். ஆனால், நமக்கு உச்சபட்சமாக உதவுவதுதான் இதுபோன்ற ஒரு புத்தகத்தின் நோக்கமே அன்றி, தான் தொடப்படாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது அல்ல.

எனவே, உங்கள் கையில் ஒரு பேனாவுடன் நாம் இப்பயணத்தைத் துவக்கலாம்! உங்கள் வாழ்வின் அடுத்த அத்தியாயம் தொடங்கவிருக்கிறது . . .

அத்தியாயம் 1

# உங்கள் முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்துவதற்கான வேளை வந்துவிட்டது

"வாழ்க்கை குறுகியது" என்ற மேற்கோள்
நாம் கேட்டுக் கேட்டுப் புளித்து போன ஒன்று.
ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். மகிழ்ச்சியற்றும்
சராசரிக்குக் கீழாகவும் இருந்தே வாழ்க்கையைக்
கழித்துவிடுவது என்பது அர்த்தமற்றது
மட்டுமல்ல, வேதனைமிக்கதும்கூட.

**- சேத் கோடின்**

இரவில் நீங்கள் திருப்தியுடன் தூங்கப் போக
வேண்டுமென்றால், தினமும் காலையில்
உறுதியோடு கண்விழிக்க வேண்டும்.

**- ஜார்ஜ் லோரிமர்**

ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் நாம் அதை, "வாழ்க்கையின் அதிசயம்" என்று வர்ணிக்கிறோம். ஆனால் நம்முடைய வாழ்க்கையை மட்டும் ஏனோ நாம் சராசரிக்கும் கீழாகவே வாழ்ந்து முடித்துவிடுகிறோம். ஏன் அப்படி? வாழ்க்கையெனும் அதிசயத்தை வழியில் நாம் எங்கே தொலைத்தோம்?

நீங்கள் சிறுவனாகவோ அல்லது சிறுமியாகவோ இருந்தபோது உங்களைப் பார்த்த ஒவ்வொருவரும், நீங்கள் வளர்ந்து பெரிதாக ஆகும்போது உங்களால் எதை வேண்டுமானாலும் சாதிக்க முடியும், யாராக வேண்டுமானாலும் ஆக முடியும், எதை வேண்டுமானாலும் பெற முடியும் என்று உறுதிபடக் கூறினர். ஆனால் வாழ்க்கைப்

பயணத்தின் ஊடாக, நீங்கள் எதை உண்மையாக விரும்பினீர்களோ அதற்குக் குறைவானதை ஏற்றுக் கொள்ள நீங்கள் உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொண்டீர்கள்.

நான் சமீபத்தில் ஓர் அதிர்ச்சிகரமான புள்ளிவிபரத்தைப் படித்தேன். ஒரு சராசரி அமெரிக்கர் 10,000 டாலர்கள் கடனில் மூழ்கியிருக்கிறார், ஆரோக்கியமான எடையைவிட 9 கிலோ கூடுதல் எடையுடன் இருக்கிறார், மனச்சோர்வுடன் வளைய வருகிறார், தன்னுடைய வேலையை வெறுக்கிறார், ஒரேயொரு நெருங்கிய நண்பனை மட்டுமே கொண்டிருக்கிறார் என்ற செய்திதான் அது. அமெரிக்கர்கள் தாங்கள் மாட்டிக் கொண்டிருக்கும் பெரும் சிக்கலிலிருந்து விடுபடுவது குறித்துத் தீவிரமாக யோசிப்பதற்கான வேளை வந்துவிட்டது என்பதையே இப்புள்ளிவிபரம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

நீங்கள் எப்படி? நீங்கள் உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? உங்களுடைய வாழ்க்கையின் ஒவ்வோர் அம்சத்திலும் நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்பும் வெற்றியை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அல்லது உங்களுடைய முழு ஆற்றலுக்குக் கீழேயுள்ளதை அடைந்தால் போதும் என்று உங்களுக்கு நீங்களே சமாதானம் கூறிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அல்லது உங்களுடைய கனவு வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்குவதற்காக அந்த சமாதானத்தைத் தூக்கியெறியத் தயாராக இருக்கிறீர்களா?

## மிகச் சிறப்பானதொரு வாழ்க்கையை உருவாக்குதல்

“உங்களுடைய கனவு வாழ்க்கையை வாழுவதுதான் உங்கள் வாழ்வின் உச்சகட்ட சாகசமாக இருக்கும்,” என்ற ஓப்ரா வின்ஃபிரேயின் கூற்று எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான ஒன்று. ஆனால் வெகு சிலரே தங்களுடைய கனவு வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர் என்பது வருத்தமான செய்தி. பெரும்பாலான மக்கள், வாழ்க்கை தங்களுக்கு எதைத் தருகிறதோ, கேள்வி கேட்காமல் அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு சராசரிக்கும் கீழான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். சாதனையாளர்கள்கூடத் தங்களுடைய வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியில் வெற்றிகரமாகத் திகழ்ந்தாலும் வேறு சில பகுதிகளில் சராசரிக்கும் கீழான நிலையை ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக, சிறந்த தொழிலதிபர்களாக விளங்கும் சிலர் தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கோட்டை விட்டுவிடுகின்றனர்.

பெரும்பாலான மக்கள் தாங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகின்றவற்றுக்குக் கீழாக உள்ளவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு செயல்படுகின்றனர் என்பதால் நீங்களும் அப்படியே இருக்க வேண்டும் என்று கட்டாயமில்லை. அந்த கும்பலில் உங்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களும் இடம்பெற்றிருக்கலாம். அது குறித்துக் கவலைப்படாதீர்கள். பொருளாதாரம், ஆரோக்கியம், உறவுகள் போன்ற, தங்களுடைய வாழ்க்கையின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் அசாதாரணமான வெற்றியைச் சுவைத்துள்ள, விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய நபர்களில் நீங்களும் ஒருவராக ஆகக்கூடும்.

நம்முடைய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நாம் பெற்றிருக்கும் வெற்றி, திருப்தி, மனநிறைவு போன்றவற்றை நம்மால் அளக்க முடிந்து, அதற்கு ஒன்றிலிருந்து பத்துவரை மதிப்பெண் வழங்க முடிந்தால், நாம் அனைவரும் அதில் பத்து மதிப்பெண்களைப் பெறவே விரும்புவோம், அப்படித்தானே? "ஆரோக்கியத்தைப் பொருத்தவரை எனக்கு 7 மதிப்பெண்கள் கிடைத்தாலே போதும்," என்றோ, அல்லது, "உறவுகளைப் பொருத்தவரை எனக்கு 5 மதிப்பெண்கள் கிடைத்தால் போதும், அவ்வப்போது முட்டி மோதிக் கொண்டால் பரவாயில்லை," என்றோ எவரும் சொல்லி நான் கேள்விப்பட்டதில்லை.

உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பத்து மதிப்பெண்களைப் பெறுவது சாத்தியம் என்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அது எளிதானதும்கூட. நீங்கள் தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒரு குறிக்கோளுடன் செலவிட்டால் அதை எளிதாக அடைந்துவிடலாம்.

அது நீங்கள் காலையில் எப்படிக் கண்விழிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருத்தது என்றும், உங்களுடைய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நீங்கள் விரும்புகின்ற உச்சகட்ட வெற்றியை அடைவதற்கு நீங்கள் தினந்தோறும் சிறிய மற்றும் எளிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால் போதுமென்றும் நான் கூறினால் நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள்? உங்களுக்குத் தலைகால் புரியாது, அப்படித்தானே? நீங்கள் என் வார்த்தைகளை நம்புவீர்களா? சிலர் நம்ப மாட்டார்கள். அவர்களையும் குற்றம் சொல்ல முடியாது. தங்களுடைய வாழ்க்கையைச் செப்பனிட்டுக் கொள்ளவும்

தங்களுடைய உறவுகளை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் தங்களுக்குக் கூறப்பட்ட அனைத்து வழிமுறைகளையும் முயன்று பார்த்து, ஒன்றும் பயனளிக்காமல் போனதைப் பார்த்து நொந்து போனவர்கள்தான் அவர்கள். என்னால் அவர்களை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். ஏனெனில், நானும் அந்தக் கட்டத்தைத் தாண்டி வந்தவன்தான். பின்னர் நான் சிலவற்றைக் கற்றுக் கொண்டதால் என் வாழ்க்கை முற்றிலுமாக மாறியது. அந்த இடத்திற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்ல உங்களுக்கு நான் உதவிக்கரம் நீட்டுகிறேன். அதை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

இந்நூல் மூன்று முக்கியமான வாதங்களை முன்வைக்கிறது:

- இவ்வுலகிலுள்ள பிற எவரையும்போலவே உங்கள் வாழ்க்கையில் அசாதாரணமான ஆரோக்கியம், பணம், மகிழ்ச்சி, அன்பு, மற்றும் வெற்றியைப் பெற நீங்கள் தகுதியானவர்தான். இந்த நம்பிக்கையோடு ஒட்ட ஒழுகுகின்ற விதத்தில் நீங்கள் வாழத் தொடங்குவது மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில், உங்களுடைய சொந்த வாழ்க்கையில் மட்டுமல்லாது, உங்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், சக ஊழியர்கள், வாடிக்கையாளர்கள், உங்களுடைய சமூக வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் ஆகியோரின் வாழ்க்கையிலும் தாக்கம் ஏற்படுத்த அத்தகையதொரு நம்பிக்கை உங்களுக்குத் தேவை.
- உங்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் சரி, தொழில்வாழ்க்கையிலும் சரி, நீங்கள்

கனவு காணுகின்ற வெற்றியை நீங்கள் அடைய விரும்பினால், அதற்காக நீங்கள் தினமும் குறிப்பிட்ட அளவு நேரத்தை அர்ப்பணிக்க வேண்டும்.

• நீங்கள் தினசரிக் காலையில் எவ்வாறு கண்விழிக்கிறீர்கள் என்பதும் உங்களுடைய காலைப் பழக்கவழக்கங்கள் எப்படியிருக்கின்றன என்பதும் உங்களுடைய வெற்றியின் அளவைத் தீர்மானிக்கின்றன. கவனக்குவிப்புடன்கூடிய, ஆக்கபூர்வமான, மற்றும் வெற்றிகரமான காலை நேரங்கள், கவனக்குவிப்புடன்கூடிய, ஆக்கபூர்வமான, மற்றும் வெற்றிகரமான நாட்களை உருவாக்குகின்றன. அதேபோல, கவனக்குவிப்புடன்கூடிய, ஆக்கபூர்வமான, மற்றும் வெற்றிகரமான நாட்கள், கவனக்குவிப்புடன்கூடிய, ஆக்கபூர்வமான, மற்றும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை உருவாக்குகின்றன. இதற்கு நேரெதிரானதும் உண்மை. வெறுமனே நீங்கள் தினமும் காலையில் கண்விழிக்கும் விதத்தை மாற்றிக் கொள்ளுவதன் மூலம், உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தவொரு பகுதியிலும், உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியாத வேகத்தில் பெரும் மாற்றத்தை உங்களால் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

## ஆனால் நான் ஒரு ‘காலைநேர ஆசாமி’ அல்லவே

நீங்கள் இதற்கு முன்பாகக் காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருக்க முயன்று அது கைகூடாமல் போயிருந்தால் நீங்கள் என்ன சொல்லுவீர்கள்?

“நான் ஓர் ஆந்தை!”

“பகலில் எதற்குமே நேரம் போதவில்லை.”

“எனக்கு ஏற்கனவே தூக்கம் போதாது. அதை மேலும் எப்படிக் குறைப்பது?”

முன்பு நானும் இப்படித்தான் இருந்தேன். உங்களுடைய கடந்தகால அனுபவங்கள் எப்படியிருந்தன என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் நீங்கள் ஒருநாள்கூட அதிகாலையில் எழுந்ததில்லை என்றாலும்கூட அது பற்றி அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். இனி எல்லாம் மாறப் போகிறது.

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம் எல்லோருடைய வாழ்க்கைமுறைக்கும் பொருந்துவதாக இருக்கிறது என்பது நிரூபணமாகியுள்ளது. இத்திட்டத்திற்குள் புதிதாகக் குதித்துள்ளவர்களில், தொழிலதிபர்கள், விற்பனையாளர்கள், ஆசிரியர்கள், இல்லத்தரசிகள், மாணவர்கள் போன்ற சகலரும் அடங்குவர். இப்பழக்கம் தங்களுடைய வாழ்வில் ஏற்படுத்தியுள்ள தாக்கம் குறித்து அவர்கள் மிகவும் உற்சாகமடைந்துள்ளனர். அவர்களில் சிலர் தங்களுடைய அனுபவங்களை ஃபேஸ்புக், டுவிட்டர் போன்ற சமூக ஊடகங்கள் மூலம் தங்களுடைய நண்பர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுகின்றனர். சிலர் தங்களுடைய அனுபவங்களை வீடியோக்களாகப் பதிவு செய்து அவற்றை யூடியூபில் ஏற்றியுள்ளனர். பலருடைய குறிப்புகள் இந்நூலின் துவக்கத்தில் இடம்பெற்றுள்ளன. வருவாய்ப்

பெருக்கம், வாழ்க்கைத் தரத்தில் மேம்பாடு, உடல் எடைக் குறைப்பு போன்ற அனைத்தும் அதில் அடங்கியுள்ளன.

பெரும் கடன், வியாபாரத் தோல்வி, ஆழமான மன உளைச்சல் போன்றவற்றால் அழுத்தப்பட்டுக் கிடந்த நான், அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைப் பயன்படுத்தி எப்படிப் பல பிரம்மாண்டமான சாதனைகளைப் படைத்தேன் என்பதைப் பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்தில் எடுத்துரைக்கிறேன். பல தொழில்களுக்கு அதிபரானது, சர்வதேசப் பேச்சாளராக ஆனது, 'சிக்கன் சூப் ஃபார் த ஸோல்' புத்தகத்தில் இடம்பெற்றது, நாடெங்கிலுமுள்ள வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சியில் பல முறை பேச அழைக்கப்பட்டது, 52 மைல் தொலைதூர ஓட்டத்தை 12 மணிநேரத்திற்குள் முடித்தது போன்றவை அச்சாதனைகளில் அடங்கும். இவை அனைத்தையும் நான் 12 மாதங்களுக்குள் செய்து முடித்தேன் என்பதுதான் அதிலுள்ள சிறப்பு.

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம் எளிமையானது மட்டுமல்ல. விரைவிலேயே அதை நீங்கள் சர்வசாதாரணமாகச் செய்யத் தொடங்கிவிடுவீர்கள். அதோடு, அதை நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடருவீர்கள். நீங்கள் நினைத்தால் உங்களால் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் தூங்க முடியும் என்பது உண்மையாக இருந்தாலும், நீங்கள் தாமதமாக எழுந்திருப்பது உங்களுக்கே பிடிக்காமல் போவதைக் கண்டு

நீங்கள் வியப்படைவீர்கள். வார இறுதி நாட்களில்கூடத் தாங்கள் சீக்கிரமாகவே படுக்கையைவிட்டு எழுந்துவிடுவதாகப் பலர் என்னிடம் கூறியுள்ளனர்.

சிறுவர்களாக இருக்கையில் கிறிஸ்துமஸ் தினத்தன்று அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும்போது இருக்கும் அதே மனநிலை இப்போது அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைப் பயன்படுத்தும்போதும் இருப்பதாக, அதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்பவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். அந்த அளவுக்கு ஒரு நல்ல உணர்வை இத்திட்டம் கொடுக்கிறது. நீங்கள் கிறிஸ்துமஸ் தினத்தைக் கொண்டாடாத ஒருவராக இருந்தால், நீங்கள் ஓர் அற்புதமான உல்லாசப் பயணம் சென்றபோது இருந்த மனநிலையோடு இதை ஒப்பிடலாம். அப்படிப்பட்ட ஒரு மனநிலையோடு தினமும் காலையில் கண்விழித்தால் எப்படியிருக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்தும்போது கீழ்க்கண்ட பலன்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்:

- தினமும் நீங்கள் அதிக ஆற்றலுடன் கண்விழிப்பீர்கள்.
- உங்கள் மன அழுத்தம் கணிசமாகக் குறையும்.
- உங்களை மட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்கும் நம்பிக்கைகள், நீங்கள் எதிர்கொள்ளுகின்ற சவால்கள், சந்திக்கின்ற இன்னல்கள்

போன்றவற்றை சமாளிப்பதற்கான தெளிவு உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

• உங்களுடைய ஆரோக்கியம் மேம்படும். நீங்கள் நல்ல உடற்கட்டுடன் இருப்பீர்கள்.

• உங்களுடைய கவனக்குவிப்புத் திறமையும் உங்களுடைய உற்பத்தித் திறனும் அதிகரிக்கும்.

• நீங்கள் கவலைப்படுவது குறையும். நீங்கள் அதிக நன்றியுணர்வுடன் இருப்பீர்கள்.

• வருவாயை அதிகரிக்க உதவும் திறமைகளை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளுவீர்கள், அதிகமான செல்வத்தைக் கவர்ந்திழுப்பீர்கள்.

• உங்கள் வாழ்வின் நோக்கம் உங்களுக்குத் தெளிவாகும். நீங்கள் அதன்படி வாழத் தொடங்குவீர்கள்.

• மொத்தத்தில் நீங்கள் உங்களுடைய கனவு வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்குவீர்கள்.

நான் அளவுக்கதிகமான வாக்குறுதிகளை அள்ளி வீசுவதாக நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் நீங்கள் அப்படி எண்ணத் தேவையில்லை. உங்களுடைய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நீங்கள் பெற விரும்புகின்ற மேம்பாட்டை நீங்கள் பெறுவதற்கு, அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம் கண்டிப்பாக உங்களுக்கு உதவும்.

நீங்கள் அன்றாடம் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஆறு அதிகாலைப் பழக்கவழக்கங்களை உள்ளடக்கியதுதான் அத்திட்டம். அவை ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் நான் பின்னர் விரிவாக விளக்கவிருக்கிறேன்.

இறுதியாக, அத்திட்டத்தை அடுத்த 30

நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது எப்படி என்பதை நான் உங்களுக்குக் கற்றுத் தருவேன். நீங்கள் யாராக உருவாக இருக்கிறீர்கள் என்பதுதான் எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது என்பதை நீங்கள் ஒருபோதும் மறக்கக்கூடாது.

நீங்கள் தற்போது ஓர் அதிகாலைச் சேவலாக இருந்தாலும் சரி, இல்லாவிட்டாலும் சரி, அதிகாலையில் எப்படி சுலபமாக எழுந்திருப்பது என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறீர்கள். அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதற்கும் அசாதாரணமான வெற்றிக்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பை உங்களுக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவது எப்படி என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளப் போகிறீர்கள். அதோடு, ஒரு நாளின் முதல் ஒரு மணிநேரத்தை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளுகின்ற விதம்தான் நீங்கள் உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதையும் நீங்கள் விரும்புகின்ற வெற்றியை அடைவதையும் தீர்மானிக்கப் போகிறது என்ற உண்மையையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்ளுவீர்கள். காலையில் கண்விழிக்கும் பழக்கத்தில் நீங்கள் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்போது உங்கள் வாழ்க்கையிலும் மாற்றம் ஏற்படும் என்பது உறுதி.

அத்தியாயம் 2

# அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம் உருவான கதை

விரக்தி தீவிர மாற்றத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். தாங்கள் அதுவரை நம்பி வந்திருந்த அனைத்தையும் உதறி எறிந்துவிட்டுச் செல்லத் துணிபவர்களால் மட்டுமே இதிலிருந்து தப்பிக்க முடியும்.

**- வில்லியம் எஸ். பர்ரோஸ்**

உங்கள் வாழ்க்கையில் அளவிடற்கரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்த நீங்கள் விரும்பினால், ஒன்று, உங்களிடம் தீவிர உத்வேகம் பீறிட்டு எழ வேண்டும், அல்லது மீள முடியாத விரக்தி உங்களிடம் குடிகொண்டிருக்க வேண்டும்.

**- டோனி ராபின்ஸ்**

என் வாழ்க்கையில் இரு முறை அதளபாதாளத்தை எட்டிப் பார்க்கும் அதிர்ஷ்டம் எனக்கு வாய்த்தது. அதை நான் அதிர்ஷ்டம் என்று அழைப்பது உங்களுக்கு ஆச்சரியமூட்டலாம். அந்த சோதனையான காலகட்டத்தில் நான் கற்றுக் கொண்ட படிப்பினைகள்தான், நான் கனவு கண்டு வந்திருந்த வாழ்க்கையை நான் இன்று வாழ எனக்கு உதவின என்பதால்தான் அதை நான் அதிர்ஷ்டம் என்று கூறினேன். அதோடு, நான் பிறருக்கு உதவவும் அது எனக்கு வாய்ப்பளித்துள்ளது.

## முதல் அதளபாதாளம்: கிட்டத்தட்ட

## இறந்து போகின்ற நிலைக்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்த விபத்து

என்னுடைய இருபதாவது வயதில் நான் ஒரு கோர விபத்தில் சிக்கினேன். குடித்துவிட்டு ஒரு லாரியை ஓட்டி வந்த ஒருவர் என் காரின்மீது மோதிவிட்டார். நான் இறந்துவிட்டதாகவே முதலில் முடிவு செய்யப்பட்டது. அது நான் என் வாழ்க்கையில் சென்றடைந்த முதல் அதளபாதாளம். நான் அதிலிருந்து மீண்டு வந்த பிறகு அது குறித்துத் தனியாக ஒரு புத்தகமே எழுதினேன்.

இரண்டாவது அதளபாதாளம்: பெரும் கடன் மற்றும் தீவிர மன உளைச்சல்

என்னுடைய இரண்டாவது அதளபாதாளம் முதலானதைவிட மோசமானதாக இருந்தது. அது 2008ம் வருடம். அப்போது அமெரிக்கப் பொருளாதாரம் மிக மோசமான பணவீழ்ச்சியை சந்தித்திருந்தது. 1930ல் ஏற்பட்ட மாபெரும் பணவீழ்ச்சிக்குப் பிறகு அமெரிக்கா சந்தித்த மிக மோசமான பொருளாதாரச் சரிவு அது என்று கருதப்பட்டது. நான் என் விபத்திலிருந்து மீண்டு வந்த பிறகு நான் அதுவரை பார்த்து வந்த விற்பனையாளர் வேலையில் உச்சங்களைத் தொட்டேன். பின்னர் ஆலோசனை நிறுவனம் ஒன்றைத் துவக்கி அதை வெற்றிகரமாக நடத்தி வந்தேன்.

திடீரென்று ஒருநாள், நான் வெற்றிகரமாக நடத்தி வந்த ஆலோசனைத் தொழில் தடம் புரண்டது. அதன் வருவாய் சடக்கென்று பாதியாகக் குறைந்துவிட்டது. வியாபாரம் தொடர்பான செலவுகளை என்னால் சமாளிக்க முடியவில்லை. அப்போதுதான் நான் ஒரு

வீட்டை வாங்கியிருந்தேன். எனக்குத் திருமணமும் நிச்சயமாகியிருந்தது. கடன் தவணைகளைக் கட்ட முடியாமல் தவித்த நான், அதனால் தீவிர மன உளைச்சலுக்கு உள்ளானேன்.

## சாவின் விளிம்பிற்குச் சென்றதைவிட மலைபோன்ற கடன்கள் மோசமானது

எனக்கு ஏற்பட்ட இரண்டு மிக மோசமான சரிவுகளிலும் எது படுமோசம் என்று நீங்கள் என்னைக் கேட்டால், இரண்டாவதுதான் என்று நான் உடனடியாக பதிலளிப்பேன். 11 எலும்புகள் உடையவும், மூளையில் நிரந்தர பாதிப்பு ஏற்படவும், ஆறு நிமிடங்கள் முழு மயக்க நிலையிலிருந்து மரணதேவனை சந்தித்துவிட்டுத் திரும்பவும், மீண்டும் உன்னால் ஒருபோதும் நடக்க இயலாது என்று மருத்துவர்களால் சபிக்கப்படவும் காரணமாக இருந்த விபத்தைத்தான் மிக மோசமான ஒன்று என்று நான் கூறுவேன் என்று நீங்கள் எதிர்பார்த்திருக்கலாம். ஆனால் நான் அப்படி உணரவில்லை.

என் கார் விபத்திற்குப் பிறகு, மருத்துவமனையில் என்னை கவனித்துக் கொள்ளப் பலர் இருந்தனர். என் குடும்பத்தினர் என் அருகிலேயே எப்போதும் இருந்து என்னை அக்கறையோடு கவனித்துக் கொண்டனர். நண்பர்களும் தெரிந்தவர்களும் அவ்வப்போது வந்து அன்பிலும் ஆதரவிலும் என்னைக் குளிப்பாட்டினர். வேளா வேளைக்கு உணவு என் மேசைக்கு வந்தது. வேலையால் ஏற்படும் மன அழுத்தமும் அப்போது இருக்கவில்லை. மருத்துவமனையில் வாழ்க்கை சுலபமாகவே இருந்தது.

ஆனால் இரண்டாவது முறையாக வந்த சோதனை அப்படி இருக்கவில்லை. யாரும்

எனக்காக வருந்தவில்லை. எவரும் என்னை வந்து பார்க்கவில்லை. என்னை கவனித்துக் கொள்ளவும் யாரும் இருக்கவில்லை. உணவு எதுவும் என் மேசைக்கு வரவில்லை. இம்முறை நான் தன்னந்தனியாக இதை சமாளிக்க வேண்டியிருந்தது. அவரவர் பிரச்சனை அவரவர்களுக்கு இருந்தது.

பிரச்சனை என் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் பரவியது. பொருளாதாரரீதியாக மட்டுமல்லாமல், உளவியல்ரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் உணர்வுரீதியாகவும்கூட நான் கடுமையாகக் காயமடைந்திருந்தேன்.

அடுத்து என்ன நடக்குமோ என்ற பயம் என்னை வாட்டியது. அதனால் என்னுடைய படுக்கைதான் என்னுடைய ஒரே புகலிடமாக இருந்தது. தற்கொலை எண்ணம் என்னைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்தது. நான் என் வாழ்க்கையை முடித்துக் கொண்டால் அது என் பெற்றோருக்கு எவ்வளவு மனவேதனையை ஏற்படுத்தும் என்ற எண்ணம்தான் என்னைக் கட்டிப் போட்டது. வாழ்க்கை எவ்வளவு மோசமாகப் போனாலும் எப்படியாவது ஒரு விடிவுகாலம் வந்துவிடும் என்ற நம்பிக்கை என்னுள் ஆழமாக ஒளிந்திருந்தது. என்னுடைய பொருளாதாரப் பிரச்சனையை நான் எப்படித் தீர்க்கப் போகிறேன் என்பதை மட்டும் நான் அறிந்திருக்கவில்லை.

## என் வாழ்க்கையைப் புரட்டிப் போட்ட ஓர் அதிகாலை

பின் திடீரென்று ஒரு நாள் எல்லாம் மாறியது. அன்றும் நான் காலையில் கண்விழித்தபோது மன உளைச்சலோடுதான் இருந்தேன். ஆனால் அன்று நான் ஒன்றை வித்தியாசமாகச் செய்தேன்.

ஒரு நண்பனின் அறிவுரையின்படி நான் ஓட்டப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டேன். நான் உடற்பயிற்சிக்காக ஓடும் நபரல்ல. ஆனால் என் நண்பன் ஜோன் பெர்காஃப் என்னிடம், "எனக்கு மன உளைச்சல் ஏற்பட்டாலோ, அல்லது பிரச்சனைகளால் நான் திக்குமுக்காடிப் போனாலோ, நான் ஓட்டப் பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறேன். என்னுடைய சிந்தனையில் அது ஒரு தெளிவை ஏற்படுத்துகிறது. இத்தெளிவு, பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண எனக்கு உதவுகிறது," என்று கூறினான்.

ஓட்டப் பயிற்சியில் ஈடுபடுமாறு அவன் என்னிடம் கூறியபோது, நான் அவனிடம், "நான் ஓடுவதை வெறுக்கிறேன்," என்று முனகினேன். அதற்கு அவன், "எதை நீ அதிகமாக வெறுக்கிறாய்? ஓடுவதையா அல்லது இப்போது நீ மாட்டிக் கொண்டிருக்கும் இக்கட்டான நிலைமையையா?" என்று கேட்டான். நான் விரக்தியின் உச்சத்தில் இருந்தேன். எனவே, என்ன பெரிதாகக் குடிமுழுகிவிடப் போகிறது, ஓடித்தான் பார்ப்போமே என்று நான் முடிவு செய்தேன்.

நான் என் ஷூக்களை அணிந்து கொண்டு, ஊக்குவிப்புப் பேச்சுக்களைக் கேட்பதற்காக என்னுடைய ஐபாடையும் எடுத்துக் கொண்டு வீட்டுக்கு வெளியே வந்து ஓடத் தொடங்கினேன். அந்த ஓட்டம் என்னுடைய வாழ்க்கையையே மாற்றும் என்பதை நான் அப்போது அறிந்திருக்கவில்லை.

நான் ஓடிக் கொண்டிருந்தபோது ஜிம் ரானின் ஊக்குவிப்புப் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன். அதை நான் அதற்கு முன்பும் கேட்டிருக்கிறேன். ஆனால் அன்று ஏதோ ஒன்று என்னைத் தொட்டது. எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு சரியான மனநிலை வேண்டும்போல!

ஜிம் ரான் என் காதில், "உங்களுடைய வெற்றியின் அளவு உங்களுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் அளவைவிட ஒருபோதும் அதிகமாக இருக்காது. ஏனெனில், நீங்கள் எப்படிப்பட்ட ஒருவராக ஆகிறீர்களோ, அதன் மூலம் எதைக் கவர்ந்திழுக்கிறீர்களோ, அதுதான் வெற்றி," என்று கர்ஜித்தார். நான் என் ஓட்டத்தை அப்படியே நிறுத்திவிட்டேன். இந்த ஒரு தத்துவம் என் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையே மாற்றவிருந்தது.

## வெற்றியும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியும்

திடீரென்று எனக்குப் பொறி தட்டியது. நான் விரும்பிய வெற்றியைக் கவர்ந்திழுக்கவும் அதைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளவும் தேவையான ஒரு மனிதனாக என்னை வளர்த்துக் கொள்ள நான் தவறியிருந்தேன் என்ற உண்மை பளாரென்று என் முகத்தில் அறைந்தது. நான் அடைய விரும்பியிருந்த வெற்றியின் நிலையை 10 என்று நிர்ணயித்துக் கொண்டால் (1 என்பது குறைந்தபட்சம், 10 என்பது அதிகபட்சம்), என் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் நிலை அப்போது 2 அல்லது 3ஐத் தாண்டியிருக்காது.

இது நம் எல்லோருக்குமே பொருந்தும் என்று நான் நினைக்கிறேன். நாம் எல்லோருமே பொருளாதாரம், ஆரோக்கியம், உறவுகள், வேலை, ஆன்மிகம் என்று நம் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் 10ம் நிலை வெற்றியை அடைய ஆசைப்படுகிறோம். ஆனால் அந்தந்தப் பகுதிக்குத் தேவைப்படும் நம்முடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் நிலை 10ஆக இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கை ஒரு போராட்டமாகவே இருக்கும்.

நம்முடைய புற உலகம் எப்போதுமே நம்முடைய அக உலகின் பிரதிபலிப்பாகவே இருக்கும்.

நம்முடைய வெற்றி எப்போதுமே நம்முடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற அளவிலேயே இருக்கும். தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் நிலையை உயர்த்திக் கொள்ள நாம் தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளாவிட்டால், நாம் கனவு காணுகின்ற வெற்றி நமக்கு சாத்தியப்படாது.

இது தலைக்கு ஏறியதும் நான் நேரடியாக வீட்டை நோக்கி ஓடி வந்தேன். என் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ள நான் தயாராகியிருந்தேன்.

## நம்முடைய முதல் சவால்: நேரத்தைக் கண்டுபிடித்தல்

என்னுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு முன்னுரிமை வழங்க நான் உறுதி பூணுவதுதான் என் பிரச்சனைகள் அனைத்திற்குமான தீர்வு என்பது எனக்குப் புரிந்தது. அப்போதுதான் நான் கனவு காணுகின்ற வாழ்க்கையை என்னால் அடைய முடியும், அதைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள முடியும்.

ஆனால் அதை அடைவதற்கு ஒன்றே ஒன்றுதான் இடைஞ்சலாக இருந்தது. நேரத்தைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் அது. இது எல்லோரும் எதிர்கொள்ளுகின்ற ஒன்றுதான். தினமும் வாழ்க்கையை ஓட்டுவதே பெரும்பாடாக இருக்கும்போது தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்குக் கூடுதலாக நேரம் ஒதுக்குவது என்பது கிட்டத்தட்ட இயலாத காரியமாகவே எனக்குத் தோன்றியது. இதை உங்களில் பலரால் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

'த ரிதம் ஆஃப் லைஃப்' என்ற தன்னுடைய புத்தகத்தில் மேத்யூ கெல்லி, "ஒருபுறம் நாம் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க

விரும்புகிறோம். மறுபுறம் எவையெல்லாம் நமக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுமோ அவற்றையெல்லாம் நாம் செய்வதில்லை. ஏன்? ஏனெனில், நாம் மும்முரமாக இருக்கிறோம். எதில் மும்முரமாக இருக்கிறோம்? மகிழ்ச்சியாக இருக்க முனைவதில்!" என்று கூறியிருந்தது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது.

நான் என் நாட்குறிப்பைக் கையிலெடுத்துக் கொண்டு, என் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் நேரத்தைக் கண்டுபிடிப்பது, இல்லையேல், அதை உருவாக்கிக் கொள்ளுவது என்ற உறுதியுடன், ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்தேன்.

அதை அடைய என்முன் இருந்த வழிகளை நான் ஆராயத் தொடங்கினேன்.

## மாலைநேரம் சௌகரியமாக இருக்குமா?

தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு மாலை நேரத்தை ஒதுக்கலாம் என்ற யோசனைதான் எனக்கு முதலில் வந்தது. அலுவலகத்திலிருந்து வந்தவுடன் அதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளலாம் அல்லது என் மனைவி உறங்கச் சென்ற பிறகு அதைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று நான் நினைத்தேன். ஆனால் மாலை நேரங்களில் மட்டும்தான் நான் என் மனைவியுடன் நேரம் செலவிட்டேன் என்ற நினைப்பு வந்தவுடன் மாலைநேர யோசனையைக் கைவிட்டேன். இரவு வேளைகளில் நான் மிகவும் சோர்வடைந்து இருந்ததை நான் உணர்ந்ததால், அந்த யோசனையையும் கைவிட்டேன்.

## நண்பகல் சரிப்பட்டு வருமா?

தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு நண்பகலை ஒதுக்கினால் என்ன என்று நான் யோசித்தேன்.

மதிய உணவு இடைவேளையிலோ அல்லது அதையொட்டிய வேளையிலோ எப்படியாவது கூடுதல் நேரத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியுமா என்று நான் ஆராய்ந்தேன். அப்படிப்பட்டக் கூடுதல் நேரம் எதுவும் கண்ணில் படவில்லை. காலையிலிருந்து மாலைவரை எப்படி நேரம் ஓடுகின்றது என்பதே தெரியவில்லை.

## ஐயோ! அப்படியானால் காலை நேரத்தைத்தான் இதற்கு ஒதுக்க வேண்டியிருக்குமோ?

அப்படியானால் மிச்சமிருந்தது காலை நேரம் மட்டுமே. ஆனால் அதைத் தவிர்க்க நான் விரும்பினேன். நான் அதிகாலைச் சேவல் அல்ல. காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தாலே எனக்கு உதறலெடுக்கும். ஆனால் சற்று நிதானமாக யோசித்தபோது, அதில் சில அனுகூலங்கள் இருந்ததை என்னால் பார்க்க முடிந்தது.

முதலாவதாக, என்னுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு அதிகாலை நேரத்தை அர்ப்பணித்தால், நேர்மறையான ஊக்கத்தோடு என்னால் என் நாளைத் துவக்க முடியும். காலையில் நான் புதிதாக எதையாவது கற்றுக் கொள்ளலாம். நாள் முழுவதும் நான் அதிக ஆற்றலுடனும் கவனக்குவிப்புடனும் இருப்பதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. ‘பர்சனல் டெவலெப்மென்ட் ஃபார் ஸ்மார்ட் பீப்பிள்’ என்ற நூலின் ஆசிரியரான ஸ்டீவ் பாவ்லீனா, தன்னுடைய வலைத்தளத்தில், “ஒரு நாளின் துவக்கத்தில் இருக்கும் ஒரு மணிநேரம், அந்த நாளின் சுக்கான் போன்றது. காலைப் பொழுதின் முதல் ஒரு மணிநேரத்தில்

நான் சோம்பேறித்தனமாக இருந்தால், அந்த நாள் முழுவதும் சோம்பேறித்தனமாகவே கழிந்துவிடும். அதே நேரம், நான் என் காலையின் முதல் ஒரு மணிநேரத்தை ஆக்கபூர்வமானதாக ஆக்கிக் கொண்டால், அந்நாள் முழுவதும் அப்படியே இருக்கும்," என்று கூறியுள்ளார்.

நான் இப்படி யோசித்தேன். தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுபவற்றைக் காலையிலேயே செய்து முடித்துவிட்டால், பின்னர், அதற்கு நேரமில்லை என்றோ அல்லது நான் சோர்வாக இருக்கிறேன் என்றோ சாக்குப்போக்குகளைக் கூறத் தேவையிருக்காது. என் வாழ்க்கையும் என் வேலையும் குறுக்கிடுவதற்கு முன்பாகவே, என்னுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுபவற்றை நான் அதிகாலையிலேயே செய்து முடித்துவிடுவதால், அது கண்டிப்பாக தினமும் நடந்தேறுவதற்கு உத்தரவாதம் இருக்கிறது.

இறுதியில், இதற்குக் காலை நேரத்தை ஒதுக்குவதைத் தவிர எனக்கு வேறு வழியிருக்கவில்லை என்பதை நான் உணர்ந்தேன். ஆனால் ஏற்கனவே நான் தினமும் காலை ஆறு மணிக்கு வலுக்கட்டாயமாக எழுந்து கொண்டிருந்தேன். அதற்குப் பிறகு தூங்க முடியாது. ஏனெனில், அவ்வளவு வேலை இருந்தது. அப்படியிருக்கும்போது தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்காக அதிகாலை ஐந்து மணிக்கே எழுந்திருக்க வேண்டும் என்ற நினைப்பே எனக்கு மலைப்பாக இருந்தது. இது நமக்குச் சரிப்பட்டு வராது என்று முடிவு கட்டி, விரக்தியுடனும் தோற்கடிக்கப்பட்ட உணர்வுடனும் நான் என் நாட்குறிப்பைத் தூக்கி எறிய முனைந்தபோது, என் காதுகளில் கெவின் பிரேசியின் வார்த்தைகள்

ஒலித்தன. கெவின் பிரேசி என்னுடைய வழிகாட்டிகளில் ஒருவர். அவர், "உன்னுடைய வாழ்க்கை வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டும் என்று நீ விரும்பினால், வித்தியாசமானவற்றைச் செய்ய நீ முதலில் தயாராக இருக்க வேண்டும்," என்று அடிக்கடி கூறுவார்.

கெவின் கூறியது சரிதான் என்பதை மனம் சொன்னாலும் அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதை அது இலகுவாக்கவில்லை. எப்படியாவது என் வாழ்க்கையில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவந்துவிட வேண்டும் என்று நான் உறுதி பூண்டேன். அதனால் நான் அதிகாலைச் சேவல் அல்ல என்ற என்னுடைய வாழ்நாள் நம்பிக்கையைத் தூக்கிக் கிடப்பில் போட்டுவிட்டு, அடுத்த நாள் காலையில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்து என்னுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுவேன் என்று என் நாட்குறிப்பில் நான் குறித்துக் கொண்டேன்.

## இரண்டாவது சவால்: முக்கியமானவற்றுக்கு முன்னுரிமை அளித்தல்

நேரத்தை முடிவு செய்த பிறகு நான் என்னுடைய இரண்டாவது சவாலை எதிர்கொண்டேன். என்னுடைய வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி என்னுடைய வாழ்க்கையில் விரைவான மாற்றத்தை உருவாக்குவதற்கு நான் அந்த ஒரு மணிநேரத்தில் என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிப்பதுதான் அந்த இரண்டாவது சவாலாக இருந்தது. உடற்பயிற்சி பற்றி நினைத்தேன். அது எனக்கு உற்சாகமளிக்கவில்லை. அதனால்

ஒரு காகிதத்தை எடுத்து, வாழ்க்கையின்மீது பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்ற விஷயங்கள் என்று நான் அதுவரை கேள்விப்பட்டிருந்த, ஆனால் ஒருபோதும் வழக்கமாக ஆக்கிக் கொண்டிருக்காதவற்றை ஒரு பட்டியலிட்டேன். சுயபிரகடனம், மனக்காட்சிப்படைப்பு, நாட்குறிப்பு எழுதுதல், மௌனமாக இருத்தல், உடற்பயிற்சி, புத்தகம் வாசித்தல் ஆகிய நடவடிக்கைகள் அதில் இடம்பிடித்தன.

என் வாழ்வில் முக்கியமான தாக்கத்தை விரைவாக ஏற்படுத்தும் என்று நான் கருதிய இந்த ஆறு நடவடிக்கைகளையும் நான் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா பத்து நிமிடங்களை நான் ஒதுக்கினேன். அடுத்த நாள் காலையில் அவற்றை முயற்சித்துப் பார்ப்பதென்று நான் முடிவு செய்தேன். அப்பட்டியலே எனக்கு உத்வேகமளித்தது. எனக்குப் பெரும் கிலியை ஏற்படுத்திய ஓர் எண்ணம் திடீரென்று எனக்கு வசீகரமானதாகத் தோன்றியது. அன்று இரவு என்னால் சரியாகத் தூங்க முடியவில்லை. மறுநாளின் அதிகாலைப் பொழுதை எதிர்கொள்ள நான் மிகவும் ஆவலாக இருந்தேன்.

காலையில் அலாரம் அடித்தவுடன் நான் படுக்கையிலிருந்து துள்ளி எழுந்தேன். நான் அதை ஆவலோடு எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்ததால், அது சுலபமாக இருந்தது. என் வாழ்க்கையில், அதற்கு முன்பு, நான் கிறிஸ்துமஸ் தினத்தன்று காலையில்தான் அவ்வளவு ஆர்வமாகக் கண்விழித்திருந்தேன்.

## என் வாழ்க்கையை ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றிய அந்த அதிகாலைப் பொழுது

பல் துலக்கி, முகம் கழுவி, கையில் ஒரு கப்

நீருடன் நான் என் வரவேற்பறை சோபாவில் அமர்ந்தபோது மணி 5.05 ஆகியிருந்தது. வெகுநாட்களுக்குப் பிறகு, என் வாழ்க்கையில் உண்மையிலேயே நான் அன்று உற்சாகமாக இருந்தேன். வெளியே இன்னும் இருட்டாகத்தான் இருந்தது. அதுவே எனக்கு ஓர் அதிகாரத்தை அளித்தது. என் பட்டியலில் இடம்பெற்றிருந்த நடவடிக்கைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக நான் மேற்கொள்ளத் தொடங்கினேன்.

## மௌனம்

நான் பத்து நிமிடங்கள் மௌனமாக அமர்ந்து பிரார்த்தித்தேன், தியானித்தேன், என் சுவாசத்தின் மேல் கவனம் செலுத்தினேன். என் அழுத்தம் அப்படியே கரைந்து போனது. என் மனத்தில் அமைதி பரவியது. வழக்கமாகப் பரபரப்புகளுக்குப் பஞ்சமில்லாமலிருக்கும் என் காலை நேரங்களோடு ஒப்பிட்டபோது இது வித்தியாசமாக இருந்தது. வெகுநாட்களுக்குப் பிறகு நான் அமைதியாக உணர்ந்தேன்.

## புத்தகம் வாசித்தல்

புத்தகங்களை வாசிக்க எனக்கு ஏன் நேரம் கிடைப்பதில்லை என்று எப்போதும் சாக்குப்போக்குகளைக் கூறி வந்த நான், அன்று அதற்கு நேரம் கிடைத்திருந்தது குறித்து உற்சாகமாக இருந்தேன். நெப்போலியன் ஹில் எழுதிய ‘சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தி செல்வத்தைக் குவியுங்கள்’ என்ற புத்தகத்தை என் புத்தக அலமாரியிலிருந்து எடுத்தேன். நான் படிக்க ஆரம்பித்துத் தொடராமல் விட்டப் பல புத்தகங்களில் அதுவும் ஒன்று. பத்து நிமிடங்கள் அப்புத்தகத்தை நான் படித்தேன். அதில்

இடம்பெற்றிருந்த ஒருசில யோசனைகளை அன்று நடைமுறையில் பயன்படுத்திப் பார்க்க நான் முடிவு செய்தேன். உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்ற ஒரே ஒரு யோசனை போதும் என்று எங்கோ படித்தது எனக்கு அப்போது நினைவுக்கு வந்தது.

**சுயபிரகடனம்**

நான் அதுவரை ஒருபோதும் சுயபிரகடனங்களை என் வாழ்வில் பயன்படுத்தியதில்லை என்பதால், நெப்போலியன் ஹில்லின் புத்தகத்திலிருந்து, தன்னம்பிக்கையூட்டும் ஒருசில சுயபிரகடனங்களை வாய்விட்டுப் படித்தபோது நான் அற்புதமாக உணர்ந்தேன். என்னுள் பொதிந்திருந்த எல்லையற்ற ஆற்றலை சுயபிரகடனங்கள் எனக்கு நினைவூட்டின. என்னுடைய சொந்த சுயபிரகடனங்களை எழுதிக் கொள்ள நான் முடிவெடுத்தேன். நான் எதையெல்லாம் விரும்பினேன் என்பதை ஒரு காகிதத்தில் குறித்துக் கொண்டேன். எனக்குள் ஆற்றல் ஊற்றெடுத்தது.

**மனக்காட்சிப்படைப்பு**

சுவரில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த என்னுடைய மனக்காட்சிப்படைப்பு அட்டையைக் கையில் எடுத்தேன். இரகசியம் திரைப்படத்தைப் பார்த்தவுடன் நான் அதைத் தயாரித்திருந்தபோதிலும், அதை நான் ஒருபோதும் உற்றுக்கூடப் பார்த்ததில்லை. அடுத்தப் பத்து நிமிடங்களுக்கு, அதில் நான் ஒட்டி வைத்திருந்த படங்கள் ஒவ்வொன்றையும் பார்த்து அவற்றை என் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தினேன். அவை என் வாழ்க்கையில் நனவாகும்போது நான் எப்படி உணருவேன் என்பதை என்னுடைய

ஒவ்வொரு நாடி நரம்புகளிலும் நான் உணர்ந்தேன். எனக்குள் உத்வேகம் பீறிட்டுக் கிளம்பியது.

## நாட்குறிப்பு எழுதுதல்

கடந்த சில வருடங்களாக நான் வாங்கி வைத்திருந்த குறிப்பேடுகளில் ஒன்றை நான் திறந்தேன். ஏராளமான மக்களைப்போலவே நானும் அதில் ஒருசில தினங்களுக்கு மேல் எதையும் எழுதியிருக்கவில்லை. என் வாழ்க்கையில் நான் எவற்றைக் குறித்து நன்றியுணர்வு கொண்டிருந்தேனோ அவற்றைப் பற்றி அதில் நான் எழுதினேன். பல காலம் என்னை பாரமாக அழுத்திக் கொண்டிருந்த என் மன உளைச்சல் என்னிடமிருந்து மேகம்போல விலகியதை நான் உணர்ந்தேன். மன உளைச்சல் முழுவதுமாகப் போய்விடவில்லை என்றாலும் நான் இலகுவாக உணர்ந்தேன். என் வாழ்க்கையில் நான் நன்றியுணர்வுடன் இருந்த விஷயங்கள் குறித்து நான் எழுதியது ஓர் எளிய விஷயம்தான் என்றாலும் அது எனக்குப் படு உற்சாகத்தை அளித்தது. என்னுள் நன்றியுணர்வு பெருக்கெடுத்தது.

## உடற்பயிற்சி

கடைசியில் நான் என் சோபாவிலிருந்து எழுந்தேன். இயக்கம் உணர்வுகளை உருவாக்கும் என்ற டோனி ராபின்ஸின் வார்த்தைகள் என் நினைவுக்கு வந்தன. தரையில் படுத்து என்னால் முடிந்த அளவு தண்டால் எடுத்தேன். பின்னர் மல்லாந்து படுத்து வயிற்றுத் தசைகளுக்கு வலிமையளிக்கும் ‘சிட்-அப்’ உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டேன். இன்னும் ஆறு நிமிடங்கள்

பாக்கி இருந்ததால், என் மனைவியின் யோகா வீடியோவைத் தொலைக்காட்சியில் ஓடவிட்டேன். அதைப் பார்த்து ஒருசில யோகா பயிற்சிகளைச் செய்தேன். நான் ஆற்றல்மிக்கவனாக உணர்ந்தேன்.

என்னால் நம்ப முடியவில்லை! அமைதியான, உத்வேகம் பெற்ற, நன்றியுணர்வுமிக்க, ஆற்றல் அதிகரித்திருந்த ஓர் அதிகாலையை நான் அனுபவித்திருந்தேன். அப்போது மணி ஆறுதான் ஆகியிருந்தது.

## அதை அதியசம் என்று வர்ணிக்காமல் வேறென்ன சொல்லுவது?

அடுத்த சில வாரங்களுக்கு நான் தொடர்ந்து காலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்து, என் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு உதவும் என்று நான் கணித்திருந்த அறுபது நிமிடச் செயல்முறையைத் தவறாமல் பின்பற்றினேன். என்னுடைய அதிகாலைப் பழக்கம் எனக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்ததால், அதை நான் அதிகரிக்க விரும்பினேன். ஒருநாள், நான் இரவில் படுப்பதற்கு முன்பு, நான் ஒருபோதும் கனவில்கூட நினைத்துப் பார்த்திருக்காத ஒன்றைச் செய்தேன். நான்கு மணிக்கு அலாரம் வைத்ததுதான் அது. எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதோ என்றுகூட நான் சந்தேகப்பட்டேன்.

ஆச்சரியகரமாக, காலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருப்பது எப்படி எளிதாக இருந்ததோ, அதேபோலவே நான்கு மணிக்கு எழுந்திருப்பதும் எளிதாகவே இருந்தது. முன்பு ஆறு மணிக்கு எழுந்திருப்பதற்கே நான் மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன் என்பது அப்போது என் நினைவுக்கு வந்தது.

என் மன அழுத்தம் கணிசமாகக் குறைந்தது. என்னுள் ஆற்றல் அதிகரித்திருந்தது, நான் அதிகத் தெளிவுடன் இருந்தேன், என் கவனக்குவிப்பும் அதிகரித்திருந்தது. நான் உண்மையாகவே மகிழ்ச்சியாகவும் உத்வேகத்துடனும் இருந்தேன். நான் முன்பு எப்போதும் இருந்ததைவிட எல்லா விதத்திலும் மேம்பட்டவனாக உணர்ந்தேன். இப்போது என்னுள் ஆற்றல், உத்வேகம், கவனக்குவிப்பு ஆகியவை பெருமளவுக்கு அதிகரித்திருந்ததால், என் தொழிலை மேம்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கும் என் வருவாயை அதிகரித்துக் கொள்ளுவதற்கும் தேவையான இலக்குகளை எளிதாக அமைத்து, அவற்றை அடைவதற்கான சரியான திட்டங்களையும் என்னால் தீட்ட முடிந்தது. இரண்டு மாதங்களுக்குள் என் வருவாய் முன்பு எப்போதும் இருந்திருந்த அளவைவிட அதிகமாக ஆகியது.

அப்போது நான் தனிப்பட்ட முறையில் பலருக்குத் தொழில் ஆலோசனைகளை வழங்கிக் கொண்டிருந்தேன். சிறிது காலம் கழித்து என்னுடைய இந்தச் செயல்முறையை நான் என் வாடிக்கையாளர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளத் தீர்மானித்திருந்தேன். அதனால் அதற்கு நான் பெயரிட வேண்டியிருந்தது. இச்செயல்முறையால் என் வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்திருந்த கற்பனைக்கும் எட்டாத மாற்றங்களை அதிசயம் என்றுதான் எனக்கு அழைக்கத் தோன்றியது என்பதால், நான் இதை ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’ என்று அழைத்தேன்.

## கேட்டியால் முடியுமென்றால் . . .

ஒரு சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, நான்

தொழில்ரீதியாக ஆலோசனை வழங்கிக் கொண்டிருந்த கேட்டி என்ற பெண்மணி என்னிடம் தொலைபேசியில் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது, “ஹால், நீங்கள் உங்களுடைய காலை நேரத்தை எவ்வாறு துவக்குவீர்கள்?” என்று கேட்டார். அப்போது நான், அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைப் பற்றியும் காலையில் வழக்கத்தைவிட ஒரு மணிநேரம் முன்னதாக எழுந்திருப்பதால் விளையும் நன்மைகளைப் பற்றியும் அவரிடம் எடுத்துக் கூறினேன். அதற்கு அவர், “வழக்கத்தைவிட முன்னதாக எழுந்திருப்பதை நான் விரும்புவேனா என்பது சந்தேகம்தான். நான் அதிகாலைச் சேவல் அல்ல,” என்று பதிலளித்தார்.

கேட்டி எப்போதும் புதிய விஷயங்களை முயற்சி செய்து பார்க்கும் குணமுடையவர். வழக்கமாக ஏழு மணிக்கு எழுந்திருக்கும் அவர் ஒரு மணிநேரம் முன்னதாக எழுந்திருந்து என்னுடைய அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை முயன்று பார்க்க முடிவு செய்தார். நான் அவருக்கு ஊக்கமளித்து வாழ்த்தும் தெரிவித்தேன்.

அடுத்த வாரம் கேட்டி என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்தபோது, அவர் படு உற்சாகமாக இருந்தார். நான் அவரிடம், “நீங்கள் ஆறு மணிக்கு எழுந்து என்னுடைய திட்டத்தை முயன்று பார்த்தீர்களா?” என்று சாதாரணமாகக் கேட்டபோது, நான் முற்றிலும் எதிர்பார்க்காத ஒரு பதில் அவரிடமிருந்து வந்தது. “இல்லை. முதல் நாள் நான் ஆறு மணிக்கு எழுந்தேன். எனக்கு அது ஓர் அற்புதமான உணர்வைக் கொடுத்ததால் அதற்கு அடுத்த நாள் காலையில் ஐந்து மணிக்கே எழுந்துவிட்டேன். அந்த வாரம் முழுவதும்

அப்படியே செய்தேன். ஹால், இது பிரமாதமாக இருக்கிறது."

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைப் பற்றி என்னுடைய மற்ற வாடிக்கையாளர்களிடமும் நான் பேச வேண்டும் என்று நான் அக்கணமே தீர்மானித்தேன்.

அடுத்த சில வாரங்களில், என்னுடைய வாடிக்கையாளர்களில் பலர் அத்திட்டத்தை முயன்று பார்த்துவிட்டு, அதன் பலன்கள் உண்மையிலேயே அற்புதமாக இருந்ததாகத் தெரிவித்தனர். அத்திட்டம் தங்களுடைய வாழ்க்கையைப் பெருமளவு மாற்றியிருந்ததைப் பற்றித் தங்களுடைய நண்பர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களிடம் அவர்கள் பகிர்ந்து கொண்டனர். விரைவில் அது இணையத்தளத்திலும் காட்டுத்தீபோலப் பரவியது. அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தின் பயன்களைப் பற்றி ஏராளமான மக்கள் ஃபேஸ்புக் மற்றும் டுவிட்டர் மூலமாகப் பகிர்ந்து கொண்டனர். ஒருசிலர் அதை வீடியோவாக எடுத்து யூடியூபிலும் பதிவேற்றினர்.

உங்களால் நம்ப முடிகிறதா?

## யார் அந்தப் படுபாவி ஜோ?

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்திற்கு ஏதோ வசிய சக்தி இருந்ததை நான் உணர்ந்தேன். ஒருநாள் யூடியூபில் என் பெயரைப் போட்டு வீடியோக்களைத் தேடினேன். அப்போது 'ஜோவின் அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம்' என்ற வீடியோ ஒன்று தோன்றியது. அதைப் பார்த்ததும் முதலில் எனக்குக் கோபம் பொத்துக் கொண்டு வந்தது. எவன் இந்த ஜோ? என்னுடைய

திட்டத்தை இவன் எப்படிக் காப்பியடிக்கலாம் என்ற எண்ணம்தான் என்னுள் தோன்றியது. அதைத் தொடர்ந்து பார்த்தபோதுதான் நான் அவசரப்பட்டு ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிட்டிருந்ததை நான் உணர்ந்தேன், என்னைக் குறித்து வெட்கப்பட்டேன்.

அந்த வீடியோவில் ஜோ இப்படிப் பேசுகிறார்: "ஹலோ, இது உங்கள் நண்பன் ஜோ டியோசானா. என் பின்னால் இருக்கும் கடிகாரத்தைப் பாருங்கள். (அவர் அக்கடிகாரத்தை நோக்கிக் கை காட்டுகிறார். அது 5.41 என்று காட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.) இன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை. இந்த ஜோ அதிகாலை ஐந்தரை மணிக்கு என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறான் என்று யோசிக்கிறீர்களா? அதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் னீவீகூஷீணீநீறீமீனீஷீகூஷீஸீவீஸீர்.நீஷீனீ என்ற இணையத்தளத்திற்குச் சென்று பாருங்கள். மீண்டும் ஒரு முறை அந்த இணையத்தளத்தின் பெயரைக் கூறுகிறேன்: னீவீகூஷீணீநீறீமீனீஷீகூஷீஸீவீஸீர்.நீஷீனீ. அதில் எல்லாத் தகவல்களும் இருக்கின்றன. அதில் கூறப்பட்டுள்ளவற்றை நான் பின்பற்றத் தொடங்கியதும் எல்லா நாட்களும் எனக்குக் கிறிஸ்துமஸ் தினம்போலத்தான் தெரிகின்றன. என் ஆற்றல் இப்போது அதிகரித்திருக்கிறது. நீங்களும் அங்கு சென்று பாருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை ஆசீர்வதிக்கப்பட்டுள்ளதாக நீங்கள் உணருவீர்கள்."

நான் அப்படியே வாய் பிளந்து உட்கார்ந்திருந்தேன். என் கண்களில் ஆனந்தக் கண்ணீர் உருண்டோடிக் கொண்டிருந்தது. அத்திட்டத்தை நான் என்னுடைய

சொந்தத் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்காகத்தான் வடிவமைத்திருந்தேன் என்றாலும், இப்போது அதை என்னால் முடிந்த அளவு பிற மக்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளத் திட்டமிட்டேன். ஆனால் அது இந்த அளவு பிரம்மாண்டமாக உருவெடுக்கும் என்பதை நான் அப்போது சற்றும் அறிந்திருக்கவில்லை.

## இது ஓர் இயக்கமா? விழிப்புணர்வா?

நான் கேட்டியுடன் அத்திட்டத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டு ஐந்து வருடங்கள் உருண்டோடிவிட்டன. இந்த இடைப்பட்டக் காலங்களில், உலகெங்கிலுமுள்ள பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள், அத்திட்டம் தங்கள் வாழ்வில் நிகழ்த்தியுள்ள மாற்றங்களைப் பற்றி மிகுந்த நன்றியுணர்வுடனும் உற்சாகத்துடனும் என்னைத் தொடர்பு கொண்டுள்ளனர். இது உண்மையிலேயே ஓர் உலகளாவிய இயக்கமாக, விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தியுள்ள ஒன்றாக வளர்ந்துள்ளது. இதில் விதவிதமான மக்கள் பங்கெடுத்துக் கொண்டு, அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் பழக்கத்திற்கு மாறித் தங்கள் வாழ்க்கையைப் பெரிதும் மேம்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர்.

இதை நீங்கள் ஓர் இயக்கம் என்று அழைத்தாலும் சரி அல்லது விழிப்புணர்வு என்று அழைத்தாலும் சரி, இது அவர்களுடைய வாழ்க்கையை மட்டுமல்லாது, அவர்களுடைய குடும்பத்தினர், உறவினர், நண்பர்கள், அவர்களுடைய சமூகத்தினர் என்று எண்ணற்றவர்களின் வாழ்க்கையையும் மாற்ற அவர்களுக்கு உதவியுள்ளது. இதில் தினசரி மேலும் நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் தங்களை

இணைத்துக் கொண்டேயிருக்கின்றனர், இதைப் பிறருக்கும் பரப்பிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

சிலர் ஜோவைப்போலப் பெருமையுடன் அதிகாலைக் கடிகாரத்தைக் காட்டியபடி வீடியோ எடுத்து யூடியூபில் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளனர்.

இப்படிப் பல்லாயிரக்கணக்கானோருடன் இதைப் பகிர்ந்து கொள்ள எனக்குக் கிடைத்த வாய்ப்பை எனக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரிய கௌரவமாக நான் கருதுகிறேன், நன்றியுணர்வில் திளைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இப்போது நான் அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைப் பற்றி மாணவர்களிடமும், ஆசிரியர்களிடமும், விற்பனையாளர்களிடமும், பெருநிறுவன ஊழியர்களிடமும் சொற்பொழிவாற்றுகிறேன், அது குறித்துக் கருத்தரங்குகள் நடத்துகிறேன்.

**இறுதியாக**

நீங்கள் உங்களுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை அதிகரித்து உங்களுடைய வெற்றியை அடுத்தக் கட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்லுவதற்கான ஓர் அழைப்பாக இப்புத்தகத்தை நீங்கள் கருத வேண்டும். அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை உங்கள் வாழ்க்கையில் புகுத்தி, நீங்கள் அதைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்து வந்தால், நீங்கள் இதுவரை கனவு கண்டு வந்திருந்த வெற்றி உங்களை வந்தடைவதை எந்த சக்தியாலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

## அத்தியாயம் 3

# 95 சதவீதத்தினர் சராசரியான நபர்களாகவே வாழ்ந்துவிடுகின்றனர்

உங்கள் வாழ்வின் முடிவில் நீங்கள் பின்னால் திரும்பிப் பார்க்கையில், உங்களால் இன்னும் அதிகமாகச் செய்திருக்க முடியும், அதிகமாகப் பெற்றிருக்க முடியும், அதிக மேம்பட்டவராக ஆகியிருக்க முடியும் என்பதை அறிந்து பின்வருத்தம் கொள்ளுவதைவிட அதிக சோகமான விஷயம் வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது.

**- ராபின் சர்மா**

தங்களுடைய முழு ஆற்றலுக்குக் கீழே செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் கதைகளால் நிறைந்ததுதான் மனித இனத்தின் கதை.

**- ஆபிரகாம் மாஸ்லோ**

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நாம் கண்விழிக்கும்போது அதே உலகளாவிய சவாலைத்தான் நாம் எதிர்கொள்ளுகிறோம். சராசரிக்கும் கீழான நிலையிலிருந்து விடுபட்டு நம்முடைய முழு ஆற்றலையும் அடைவதுதான் அந்த சவால். சாக்குப்போக்குகளைக் கூறுவதிலிருந்து விடுபட்டு, சரியானவற்றைத் தன்னால் முடிந்த அளவு சிறப்பாகச் செய்து, தான் விரும்புகின்ற வாழ்க்கையை வாழுவதுதான் வரலாற்றில் மனிதகுலம் எதிர்கொண்டிருக்கும் சவாலாகும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, பெரும்பாலான மக்கள் அதற்கு அருகில்கூட வருவதில்லை. கிட்டத்தட்ட 95 சதவீத மக்கள், தாங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகின்றவற்றைவிடக் குறைவானவற்றை அடைந்தாலே போதும் என்று திருப்தி அடைந்துவிடுகின்றனர். பின்னாளில் அவர்கள் அது குறித்துப் பின்வருத்தம் கொள்ளுகின்றனர். தாங்கள் அடைந்திருந்ததைவிட அதிகமானவற்றைத் தாங்கள் அடைய முடியாமல் போனதற்கு என்ன காரணம் என்பது அவர்களுக்கு ஒருபோதும் புரிவதில்லை.

அமெரிக்க அரசின் கணிப்பு இப்படி விளக்குகிறது: புதிதாக வேலையில் சேரும் 100 பேரை, அவர்கள் தங்கள் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறும்வரை 40 வருடம் நீங்கள் பின்தொடர்ந்தால், முடிவு இப்படி இருக்கும். அதில் ஒருவர் செல்வந்தராக இருப்பார். 4 பேர் பொருளாதாரப் பாதுகாப்போடு இருப்பர். 5 பேர் ஓய்வுக் காலத்திற்குப் பிறகும் வேறு வழியில்லாமல் தொடர்ந்து வேலை பார்த்துக் கொண்டிருப்பர். 36 பேர் இறந்திருப்பர். 54 பேர் சல்லிக்காசின்றி உறவினர்கள், நண்பர்கள், அல்லது அரசின் கையை எதிர்பார்த்திருப்பர்.

அதாவது, நம்மில் 5 சதவீதத்தினர் மட்டும்தான் பொருளாதார சுதந்திரத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்போம். மீதி 95 சதவீதத்தினர் தங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் தொடர்ந்து போராடிக் கொண்டேயிருப்பர்.

இக்கட்டத்தில் நாம் ஒரு முக்கியமான கேள்வியைக் கேட்டு அதற்கான பதிலையும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அந்த 95 சதவீதத்தினரோடு நாமும் சேர்ந்துவிடாமல்

இருக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதுதான் அக்கேள்வி.

## உயர்மட்ட 5 சதவீதத்தினரோடு எப்படிச் சேர்ந்து கொள்ளுவது

இந்நூலை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்திருப்பதிலிருந்தே நீங்கள் அடுத்த நிலைக்குச் செல்லத் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்பது எனக்குப் புரிகிறது. உயர்மட்ட 5 சதவீதத்தினரோடு சேர்ந்து கொள்ள நீங்கள் மூன்று விஷயங்களை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

## 1. 95 சதவீதத்தினர் சராசரியான நபர்களாகவே வாழ்ந்துவிடுகின்றனர் என்ற உண்மையை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

நம் சமுதாயத்திலுள்ள மக்களில் 95 சதவீதத்தினர் தாங்கள் விரும்புகின்ற வாழ்க்கையை ஒருபோதும் அடைவதில்லை என்ற உண்மையை நீங்கள் முதலில் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிப்பட்ட நபர்கள் சிந்திக்கின்ற முறையிலிருந்து வித்தியாசமாக நாம் சிந்திக்காவிட்டால், அவர்கள் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கின்ற அதே சராசரிக்கும் கீழான வாழ்க்கை, பின்வருத்தம், தோல்வி, போராட்டம் ஆகியவற்றிலிருந்து நம்மால் ஒருபோதும் மீள முடியாது. அந்த 95 சதவீதத்தினரில் இப்போது உங்களுடைய வட்டத்திலிருக்கும் குடும்பத்தினரும் உறவினர்களும் நண்பர்களும்கூட இருக்கின்றனர் என்பதையும் நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அத்தகையோர் உடல்ரீதியாக, மனரீதியாக, உணர்வுரீதியாக, உறவுரீதியாக

மற்றும் பொருளாதாரரீதியாகப் போராடிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

இனி இவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் பார்க்கலாம்:

**உடல்ரீதியான பிரச்சனைகள்**

அதீத உடல் பருமன் கிட்டத்தட்ட ஒரு தொற்றுநோய்போலப் பரவியுள்ளது. உயிரைக் காவு வாங்கக்கூடிய புற்றுநோய், இதயநோய் போன்றவை படுவேகமாக அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. சராசரி மக்கள் எப்போதும் சோர்வாகவே இருக்கின்றனர். அவர்களுடைய ஆற்றல் அடிமட்டத்தில் இருப்பதால், அடிக்கடிக் காப்பி குடித்துக் கொண்டு நாளை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கின்றனர். மக்களுடைய ஆற்றலை அடுத்தக் கணமே அதிகரிக்கும் என்று விளம்பரப்படுத்தப்படும் பானங்கள் மும்முரமாக விற்பனையாகிக் கொண்டிருப்பதே இதற்குச் சாட்சி.

**உளரீதியான மற்றும் உணர்வுரீதியான பிரச்சனைகள்**

மன உளைச்சல், மன அழுத்தம், பதற்றம் போன்ற பல விதமான உடல்ரீதியான மற்றும் உணர்வுரீதியான நோய்களுக்காக மக்கள் மருத்துவர்களை அணுகும் போக்கு அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இவற்றைத் தீர்க்கும் மருந்துகள் பற்றிய விளம்பரங்களைப் பார்க்காமல் உங்களால் எந்தவொரு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியையும் பார்க்க முடியாது.

**உறவுரீதியான பிரச்சனைகள்**

அமெரிக்காவில் நடக்கும் திருமணங்களில் பாதிக்கு மேல் விவாகரத்தில் முடிகின்றன. பல

ஆண்டுகள் காதலித்து, "உயிர் உடலில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும்வரை நான் உன்னைப் பிரிய மாட்டேன்," என்று பரஸ்பர வாக்குறுதிகளை வழங்கித் திருமணம் செய்து கொண்டவர்களில் பாதிப் பேர், தங்கள் திருமண உறவைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளக் கடுமையாகப் போராடிக் கொண்டிருக்கின்றனர். நான் மிகவும் நேசிக்கும் என் தாயும் தந்தையும் திருமணமாகி முப்பது ஆண்டுகள் ஒன்றாக வாழ்ந்த பிறகு சமீபத்தில் பிரிந்துவிட்டனர்.

### பொருளாதாரரீதியான பிரச்சனைகள்

சராசரி அமெரிக்கர்களின் கடன்கள் இதற்கு முன்பு ஒருபோதும் இல்லாத அளவுக்கு இப்போது அதிகரித்திருக்கின்றன. பெரும்பாலான மக்கள் தாங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு வருவாய் ஈட்டிக் கொண்டிருக்கவில்லை. அவர்கள் அளவுக்கதிகமாகச் செலவழித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். அதனால் அவர்கள் பொருளாதாரரீதியாகப் போராடிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

எண்ணற்றோர் தங்களுடைய முழு ஆற்றலோடு இயங்கிக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பது வெளிப்படை. அதை நாம் ஏற்றுக் கொண்டால், அதற்கான காரணங்களை நம்மால் ஆராய முடியும்.

## 2. சராசரிக்கும் கீழே இருப்பதற்கான காரணங்களை ஆராய்தல்

பெரும்பாலான மக்கள் ஏன் சராசரிக்கும் கீழேயுள்ள நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர் என்பதைக் கண்டுபிடித்தால், அந்த நிலை உங்களுக்கு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஐம்பது வயதை அடைந்த பிறகும் பெரும் போராட்டத்தோடு வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும் நபர்களிடம், வருங்காலத்தில் அவர்களுடைய வாழ்க்கை இப்படிப்பட்ட இடத்தில் வந்து நிற்கும் என்று முன்பு அவர்கள் நினைத்தார்களா என்று கேட்டீர்களேயானால், அவர்கள் என்ன சொல்லுவார்கள்? கண்டிப்பாக இல்லை என்றுதான் கூறுவார்கள்.

அப்படியானால் அவர்கள் எங்கே தவறு செய்தனர் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பது முக்கியம். அப்போதுதான் நாமும் அந்தப் புதைகுழிக்குள் விழாமல் தப்பிக்க முடியும்.

நாம் அனைவருமே நாம் விரும்புகின்றவற்றைச் செய்யவே விரும்புகிறோம், அவற்றில் வெற்றியடைய ஆசைப்படுகிறோம். நாம் நேசிப்பவர்களுடன் அந்த வெற்றியை நாம் பகிர்ந்து கொள்ள விழைகிறோம். அதுதான் உண்மையான வெற்றி என்று நான் கருதுகிறேன். அப்படிப்பட்டதொரு வாழ்க்கை தானாக அமைந்துவிடாது. நாம்தான் அதை வடிவமைக்க வேண்டும். அதை வடிவமைப்பதற்கு, சராசரிக்கும் கீழேயுள்ள வாழ்க்கைக்கு அடித்தளமாக அமைகின்ற காரணிகளை நாம் அடையாளம் கண்டுகொள்ளுவது இன்றியமையாதது.

## சராசரிக்கும் கீழேயுள்ள வாழ்க்கைக்கு அடித்தளமாக அமைக்கின்ற காரணிகள்

### பின்புறமுள்ளவற்றைக் காட்டும் கண்ணாடி வழியாக வாழ்க்கையைப் பார்க்கும் நோய்

வாகனம் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும்போது பின்புறமுள்ளவற்றைக் காட்டும் கண்ணாடி வழியாகப் பார்க்கும்போது பின்னாடி உள்ளவை

மட்டுமே தெரியும். வாழ்க்கையிலும் நாம் அதையே பின்பற்றும்போது சிக்கல் ஏற்படுகிறது. வாழ்க்கையில் பின்னோக்கித் திரும்பிப் பார்த்து, அதிலேயே தொடர்ந்து திளைத்திருப்பது வாழ்க்கையில் முன்னேற நமக்கு எந்த விதத்திலும் உதவாது. நாம் யாராக இருந்தோமோ அவராகவே இப்போதும் இருக்கிறோம் என்று நாம் தவறாக நினைத்துக் கொள்ளுகிறோம். முன்பு நம்மை மட்டுபடுத்திக் கொண்டிருந்த காரணிகள் இக்கணத்தில் நாம் நம்முடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதைத் தடுக்கின்றன.

அதன் விளைவாக, நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் அனைத்துத் தேர்ந்தெடுப்புகளையும், அது அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது நாம் நிர்ணியித்துக் கொள்ளுகின்ற இலக்குகளாக இருந்தாலும் சரி, கடந்தகால அனுபவங்களின்படி நம்மால் எந்த அளவு முடியும் என்று நாம் முடிவு கட்டியுள்ளோமோ அதன் அடிப்படையிலேயே நாம் மேற்கொள்ளுகிறோம். மேம்பட்டதொரு வாழ்க்கையை நாம் விரும்பியபோதிலும், கடந்தகால அனுபவங்களை மீறி அதை நம்மால் கற்பனை செய்ய முடியவில்லை.

நாம் சராசரியாக நாளொன்றுக்கு சுமார் 50,000-60,000 எண்ணங்கள்வரை எண்ணுகிறோம் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அந்த எண்ணங்களில் 95 சதவீதத்திற்கும் அதிகமானவை முந்தைய நாளும் அதற்கு முந்தைய நாளும் நாம் எண்ணிக் கொண்டிருந்த அதே எண்ணங்கள்தான் என்பதுதான் இங்கு பிரச்சனை. பெரும்பாலான மக்கள் ஆண்டுக்கணக்காக அதே வாழ்க்கைமுறையில் உழன்று கிடப்பதில் எந்த விதமான வியப்புமில்லை.

நாம் நம்முடைய நேற்றைய பயங்கள், கவலைகள், மன அழுத்தங்கள் போன்றவற்றை இன்றும் சுமந்து கொண்டு திரிகிறோம். நமக்கு ஒரு புதிய வாய்ப்பு வரும்போது, பின்பக்கம் உள்ளவற்றைக் காட்டும் கண்ணாடி வழியாகப் பார்த்து, நம்முடைய கடந்தகாலத் திறன்களை அலசுகிறோம். “நான் இதைப் போன்ற ஒன்றை ஒருபோதும் செய்ததில்லை. இன்னும் கூறப் போனால், அப்படிச் செய்ய முயன்ற சமயங்களில் எல்லாம் எனக்குத் தோல்வியே மிஞ்சியது,” என்று ஒரு குரல் தெரிவிக்கிறது.

இன்னல்களை எதிர்நோக்கும்போதும் நாம் பின்பக்கம் உள்ளவற்றைக் காட்டும் கண்ணாடியிடம்தான் தஞ்சமடைகிறோம். “இப்படிப்பட்ட சோதனைகள் எனக்கு மட்டுமே நிகழுகின்றன. முன்பைப்போலவே இப்போதும் முயற்சிகளைக் கைவிடுவதுதான் சிறந்தது,” என்று நமக்கு நாமே கூறிக் கொள்ளுகிறோம்.

உங்களுக்கு நீங்களே விதித்துக் கொண்ட வரையறைகளை மீறி வாழ்வில் நீங்கள் முன்னோக்கிச் செல்ல விரும்பினால், பின்பக்கம் உள்ளவற்றைக் காட்டும் கண்ணாடியைப் பார்ப்பதை நீங்கள் நிறுத்த வேண்டும். என் வருங்காலம் என் கடந்தகாலத்திற்கு சமமாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்ற தத்துவத்தை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாமே சாத்தியம் என்றும், நீங்கள் நினைப்பதை நடத்திக் காட்டத் தேவையான திறன் உங்களிடம் இருக்கிறது என்றும் உங்களுக்கு நீங்களே பேசிக் கொள்ளுங்கள். அதை நீங்கள் நம்ப வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. உண்மையைக் கூற வேண்டுமென்றால், அது கடினமானதாக இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் தொடர்ந்து அதையே

மீண்டும் மீண்டும் கூறி வந்தால், உங்களுடைய ஆழ்மனத்தில் அது பதிந்துவிடும். இதைப் பற்றி நாம் பின்னால் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

உங்களுடைய சிந்தனைக்கு எந்த வரையறையும் நிர்ணயித்துக் கொள்ளாதீர்கள். பிரம்மாண்டமாக சிந்திக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

நீங்கள் இப்போது இருக்கும் நிலைக்கு உங்களுடைய கடந்தகாலச் சிந்தனைதான் காரணம். ஆனால் நீங்கள் வருங்காலத்தில் எப்படி இருக்கப் போகிறீர்கள் என்பது முழுக்க முழுக்க உங்களுடைய தேர்ந்தெடுப்பைப் பொருத்ததே.

**நோக்கமின்மை**

ஒரு சராசரி நபரிடம் அவருடைய வாழ்வின் நோக்கம் எது என்று கேட்டால் அவர் உங்களை விநோதமாகப் பார்க்கக்கூடும். அல்லது, "அப்படியென்றால்?" என்று உங்களிடம் பதிலுக்குக் கேட்கக்கூடும். இதே கேள்வியை நான் உங்களிடம் கேட்டால் நீங்கள் என்ன கூறுவீர்கள்? சராசரி நபரால் இதற்கு ஒருக்காலும் பதிலளிக்க முடியாது. பொதுவாக, சராசரி நபர்கள் அன்றைய தினத்தை ஓட்டுவதில்தான் குறியாக இருப்பர். உயிர்பிழைத்திருத்தலைத் தவிர மேலான நோக்கம் எதுவும் அவர்களுக்கு இருக்காது.

நான் முன்பு ஒரு விற்பனையாளனாக ஏழு ஆண்டுகள் வேலை பார்த்தேன். அதில் நான் பல சாதனைகளைச் செய்திருந்தாலும், முதல் ஆறு ஆண்டுகள் நான் என்னுடைய முழு ஆற்றலுடன் இயங்கவில்லை. சராசரிக்கும் கீழேயுள்ள நிலையை மீற வேண்டுமென்றால், வாழ்க்கைக்கு ஒரு நோக்கம் இருக்க வேண்டும் என்பதை நான் தாமதமாகத்தான் புரிந்து கொண்டேன்.

என் நிறுவனத்தின் சாதனையாளர்களில்

ஒருவராக நான் அங்கீகரிக்கப்பட்டப் பிறகு, நான் அந்த வேலையிலிருந்து வெளியேறி, ஒரு பேச்சாளராக, ஒரு நூலாசிரியராக, ஓர் ஆலோசனையாளராகச் செயல்பட நான் தீர்மானித்தேன். ஆனாலும் நான் அந்நிறுவனத்தில் என்னுடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்தியிருக்கவில்லை என்பது எனக்கு உறைத்தது. நான் இதே மனநிலையுடன் வெளியேறினால், வாழ்வின் அடுத்தக் கட்டத்திலும் அதேபோலத்தான் இருப்பேன் என்பது எனக்குப் புரிந்தது. அதனால் இது குறித்து ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று நான் தீர்மானித்தேன்.

அதுவரை நான் எனக்கென்று ஒரு நோக்கத்தை வரித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை. அதனால் எனக்கு நானே ஒரு நோக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டேன். நான் உண்மையிலேயே விரும்புகின்ற வெற்றியை உருவாக்கும் திறமை பெற்றிருக்கும் ஒருவனாக ஆவது என்பதுதான் அது. அதோடு, நான் மேலும் ஒன்றைச் சேர்த்துக் கொண்டேன். தன்னலமின்றிப் பிறருடைய வாழ்க்கையின் மதிப்பைக் கூட்டுவதுதான் அது. எங்கள் நிறுவனத்திலிருந்த விற்பனையாளர்களில் 16 பேரைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களை ஒரு குழுவாக ஆக்கினேன். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய இலக்குகளை அடைய அடுத்த 46 வாரங்கள் அவர்களுக்கு இலவசமாக ஆலோசனைகளை வழங்க நான் தீர்மானித்தேன்.

அந்த இரண்டு நோக்கங்களோடு என்னுடைய எண்ணங்களும் செயல்களும் ஒத்திருப்பதை நான் உறுதி செய்து கொண்டேன். அந்த வருடம் என்னுடைய விற்பனை முந்தைய வருடத்தைவிட 94 சதவீதம் அதிகரித்தது. அதோடு, என்னுடன்

இணைந்திருந்த விற்பனையாளர்களில் பலரும் முன்பு ஒருபோதும் சாதித்திருக்காத விற்பனை எண்ணிக்கையை எட்டியிருந்தனர். என் நிறுவனத்தின் 50 வருட வரலாற்றில் அதுவரை அத்தனைப் பேர் அப்படிப்பட்ட சாதனைகளை நிகழ்த்தியிருக்கவில்லை.

சராசரிக்கும் கீழேயுள்ள நிலையிலிருந்து மீள உங்களுக்கும் ஒரு நோக்கம் இருக்க வேண்டும். அது எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால் அது தினமும் காலையில் உங்களை உங்களுடைய படுக்கையிலிருந்து துள்ளி எழ வைப்பதாக இருக்க வேண்டும். முதலில் அந்த நோக்கம் மிகச் சாதாரணமானதாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பின்னர் நீங்கள் அதைப் பெரிதாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். நீங்கள் வளர வளர அதுவும் பெரிதாகிக் கொண்டே போகும்.

உங்கள் வாழ்வின் நோக்கம் எது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க நீங்கள் மண்டையை உடைத்துக் கொள்ளத் தேவையில்லை. உங்களுக்கு எது தோன்றுகிறதோ அதை உங்களுடைய வாழ்க்கையின் நோக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். "நம்முடைய மிகச் சிறந்த பதிப்பாக நாம் ஆக வேண்டும்," என்று எண்ணுவது எல்லோருக்கும் பொருந்துகின்ற ஒரு நோக்கமாக இருக்கும் என்று மேத்யூ கெல்லி கூறியுள்ளார். வேறு வார்த்தைகளில் கூற வேண்டுமென்றால், உங்களால் முடிந்த அளவு சிறப்பான ஒருவராக உருவாவதில் நீங்கள் உங்கள் கவனத்தைக் குவிக்க வேண்டும்.

உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கம் குறித்துச் சிந்திக்க அடுத்த வாரத்தில் இதற்காக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். அந்த நோக்கத்தை ஓர் அட்டையில் அச்சிட்டு உங்கள் கண்களில் அடிக்கடிப் படும்

இடத்தில் அதை ஒட்டி வையுங்கள். உங்களுடைய பிரச்சனைகளைவிடப் பெரிதான ஒன்றை உங்களுடைய நோக்கமாக வரித்துக் கொண்டால், உங்கள் பிரச்சனைகளை உங்களால் எளிதாகச் சமாளித்துவிட முடியும்.

**நமக்கு நிகழும் நிகழ்வுகளைத் தனித்தனியாகப் பிரித்துப் பார்த்தல்**

நாம் மேற்கொள்ளும் தேர்ந்தெடுப்புகளும் நடவடிக்கைகளும் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தின்மீதோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்டச் சூழல்மீதோ மட்டுமே தாக்கம் விளைவிக்கின்றன என்று நாம் தவறாக அனுமானித்துக் கொள்ளுகிறோம். ஒரே ஒரு நாள் உடற்பயிற்சி செய்யாமல் விட்டுவிட்டாலோ அல்லது ஒரே ஒரு நாள் துரித உணவை உட்கொண்டாலோ அதை நாம் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளுவதில்லை. அடுத்த நாள் கூடுதலாக உடற்பயிற்சி செய்தோ அல்லது குறைவாக உண்டோ சரி செய்துவிடலாம் என்று நாம் நினைக்கிறோம்.

ஆனால் அப்படி நடப்பதில்லை. நம்முடைய நடவடிக்கைகள் ஒரே ஒரு விஷயத்தை மட்டும் பாதிப்பதில்லை. ஏனெனில், நம்முடைய ஒவ்வோர் எண்ணமும் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் நாம் யாராக உருவாகிக் கொண்டிருக்கிறோமோ அதைத் தீர்மானிக்கின்றன. அது இறுதியில் நம்முடைய வாழ்க்கைத் தரத்தை பாதிக்கிறது. “நீங்கள் ஒரு விஷயத்தை எப்படிச் செய்கிறீர்களோ அப்படியேதான் மற்ற எல்லாவற்றையும் செய்வீர்கள்,” என்று ஹார்வ் எக்கர் கூறியுள்ளார்.

சரியான செயல்களைச் செய்வதற்கு பதிலாக எளிதான செயல்களை நீங்கள் செய்யும்போது அது உங்களுடைய ஆளுமையின்மீது தாக்கம்

ஏற்படுத்துகிறது. சரியான செயல்களைச் செய்யும் ஒருவராக அல்லாமல் எளிதான செயல்களைச் செய்யும் ஒருவராக நீங்கள் உருவெடுப்பீர்கள்.

அதே சமயம், சரியான செயல்களை மட்டுமே செய்ய வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்து அதற்கு நீங்கள் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டால், உங்களிடம் சுயகட்டுப்பாடு உருவாகும். அது அற்புதமான விளைவுகளை உருவாக்கும். "சுயகட்டுப்பாடுதான் வாழ்க்கைமுறையை உருவாக்கும்," என்று பீட்டர் வூக்ட் கூறியுள்ளார்.

எடுத்துக்காட்டாக, அதிகாலையில் உங்களுடைய அலாரம் அடிக்கும்போது அதைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தும் (எளிய செயல்) பட்டனை நீங்கள் அழுத்துகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். அது அக்கணத்தை மட்டுமே பாதிக்கிறது என்று பலர் தவறாக எண்ணிக் கொள்ளுகின்றனர். ஆனால் இது நம்முடைய ஆழ்மனத்திற்குத் தவறான தகவல்களை அனுப்புகிறது. நாம் எதைச் செய்ய வேண்டும் என்று முடிவெடுத்திருக்கிறோமோ, அதில் குறியாக இருக்காமல் அதைத் தள்ளிப் போட்டால் பரவாயில்லை என்ற செய்தியை நாம் நம்முடைய ஆழ்மனத்திற்கு அனுப்புகிறோம்.

நாம் நிகழ்வுகளைத் தனித்தனியாகப் பார்க்காமல் ஒட்டுமொத்தப் படத்தையும் பார்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் நம்மால் நம்முடைய அலாரக் கடிகாரத்தை இன்னும் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ள முடியும். அப்போதுதான் நீங்கள் அதைத் தற்காலிகமாக நிறுத்த மாட்டீர்கள், உடனடியாக எழுந்துவிடுவீர்கள்.

நீங்கள் யாராக மாறிக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அது, நீங்கள் என்ன

செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களோ அதைவிட முக்கியமானது. அதே சமயம், நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயம்தான் நீங்கள் யாராக ஆகவிருக்கிறீர்களோ அதைத் தீர்மானிக்கிறது.

## பொறுப்புணர்வு

பொறுப்புணர்வுக்கும் வெற்றிக்கும் இடையே இருக்கும் தொடர்பை மறுக்க முடியாது. எல்லா வெற்றியாளர்களும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டவர்கள். தாங்கள் செய்தே ஆக வேண்டியிருக்கின்ற ஒரு விஷயத்தை, அது தங்களுக்குப் பிடிக்காவிட்டால்கூட, செய்வதற்குத் தேவையான உத்வேகத்தைப் பொறுப்புணர்வு அவர்களுக்கு அளிக்கிறது. அது இல்லையென்றால், தொழில்முறை ஆட்டக்காரரர்கள் தங்களுடைய பயிற்சியைத் தள்ளிப் போடத் துணிவர்.

ஒரு நடவடிக்கை அல்லது ஒரு விளைவுக்குப் பிறருக்கு பதில் சொல்ல வேண்டிய பொறுப்புதான் பொறுப்புணர்வாகும். இது இல்லையென்றால் உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகக் குறைவான செயல்களே நடந்தேறும். நாம் பிறந்ததிலிருந்து பெரியவர்களாக ஆகும்வரை நாம் செய்துள்ள பல விஷயங்களுக்கு, நம் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் போன்றோருக்குப் பதில் சொல்லும் பொறுப்பு நமக்கு இருந்ததுதான் காரணம். அதனால்தான் நாம் காய்கறிகளை உண்டோம், வீட்டுப்பாடங்களைப் படித்தோம், பல் தேய்த்தோம், குளித்தோம், குறித்த நேரத்திற்குப் படுக்கச் சென்றோம். நம் பெற்றோருக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் பதில் சொல்ல வேண்டிய பொறுப்பு நமக்கு இல்லாமல் இருந்திருந்தால், நாம் படித்திருக்க மாட்டோம், ஊட்டச்சத்துக்

குறைவால் அவதிப்பட்டிருப்போம், பரட்டைத் தலையுடனும் பல நாள் குளிக்காத உடலுடனும் அலைந்து திரிந்து கொண்டிருப்போம், இல்லையா?

பொறுப்புணர்வுதான் நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு ஓர் ஒழுங்கைக் கொண்டு வந்தது. நாம் முன்னேறவும், நம்மை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும், சில விஷயங்களை சாதிக்கவும் அதுதான் நமக்குத் தோள் கொடுத்தது. ஆனால் இதில் ஒரு சிக்கல் இருக்கிறது. பொறுப்புணர்வை நாம் கேட்டுப் பெறவில்லை. அது நம்மீது திணிக்கப்பட்டது. நாம் சிறுவர்களாக இருந்த காரணத்தால் அதை நாம் பொறுத்துக் கொண்டோம். அதனால் பொறுப்பை நாம் ஆழ்மனரீதியாக வெறுத்தோம். அந்த மனநிலையுடனேயே வளர்ந்தோம். அதனால் நாம் பெரியவர்களாக ஆனதும் பொறுப்பைத் தவிர்த்தோம், சராசரிக்கும் கீழானவர்களாக, சோம்பேறிகளாக, பொறுப்பற்றவர்களாக ஆனோம், வெற்றிக்குக் குறுக்குவழியைக் கண்டுபிடிக்கத் துடித்தோம்.

நாம் விரும்பும் வெற்றியை அடைவதற்காகப் பொறுப்புணர்வோடு நடந்து கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாதது என்பது இப்போது நமக்குப் புரிந்துள்ளதால், பொறுப்புணர்வை உறுதி செய்கின்ற அமைப்புமுறைகளை நாமே சொந்தமாக உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ளது. தொழில்முறைப் பயிற்றுவிப்பாளர்கள், ஆலோசனையாளர்கள், வழிகாட்டிகள், நல்ல நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் போன்றோர் அந்த அமைப்புமுறையில் பங்கேற்கலாம். நல்ல வழிகாட்டிப் புத்தகங்களைப் படிப்பவர்களில் 95 சதவீதத்தினர், தாங்கள் படிக்கின்ற புத்தகத்தில்

உள்ளவற்றைப் பின்பற்றுவதில்லை. ஏனெனில், அதற்குப் பொறுப்பேற்கும்படி அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்த அங்கு அமைப்புமுறை எதுவும் இல்லை. அதை மாற்றுவதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது.

**பொறுப்பை வலியுறுத்தும் பங்காளி ஒருவரை நியமித்துக் கொள்ளுங்கள்**

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று தீர்மானித்து, ஆனால் அன்றைய தினம் அப்படிச் செய்ய நீங்கள் விரும்பாத காரணத்தால், உடற்பயிற்சிக்கூடத்திற்குச் செல்லாமல் இருந்த நாள் இருக்கிறதா? கண்டிப்பாக இருக்கும். உங்களுக்கு மட்டுமல்லாமால், இது எல்லோருக்கும் நிகழுகின்ற ஒன்றுதான். ஆனால் அன்றைய தினம் உங்களுடைய உடற்பயிற்சிக்கூடத்திலோ அல்லது ஒரு பூங்காவிலிருக்கும் ஓடுதளத்திலோ இன்னொருவர் உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் அதைத் தவிர்த்திருக்க மாட்டீர்கள், இல்லையா?

அதனால், அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தில் நீங்கள் பங்கேற்க முடிவு செய்யும்போது, பொறுப்பை வலியுறுத்தும் பங்காளி ஒருவரைச் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். அது உங்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர், நண்பர், சக ஊழியர் என்று யாராக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட ஒருவரை அடையாளம் கண்டவுடன் அவரிடம் இத்திட்டம் பற்றி எடுத்துரையுங்கள். அவரும் இதைச் செய்ய முன்வந்தால் இன்னும் நல்லது. நீங்கள் ஒருவரையொருவர் ஊக்குவித்துக் கொள்ளலாம்,

ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருக்கலாம், பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளலாம்.

## ஆதிக்க வட்டம்

உங்களுடைய தொடர்பு வட்டத்தில் உங்களுடன் நெருக்கமாக இருக்கும் ஐந்து பேரின் சராசரியாகத்தான் நீங்கள் இருப்பீர்கள் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. நீங்கள் யாருடன் தொடர்பு வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பது நீங்கள் யாராக உருவெடுக்கப் போகிறீர்கள் என்பதன்மீது பெரும் தாக்கம் விளைவிக்கும். சோம்பேறித்தனத்துடனும் சாக்குப்போக்குகளைக் கூறிக் கொண்டும் திரிகின்ற, வலுவற்ற மனத்தைக் கொண்டிருக்கின்ற நபர்களோடு நீங்கள் அதிகமாகப் பழகி வந்தால், நீங்களும் ஒருநாள் அப்படிப்பட்ட ஒருவராக ஆகிவிடுவீர்கள். அதனால் வெற்றியாளர்கள், நேர்மறையாகச் சிந்திப்பவர்கள் போன்றவர்களோடு நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். நாளடைவில் நீங்களும் அவர்களில் ஒருவராக ஆவீர்கள்.

இது உங்கள் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் பொருந்தும். உங்களுடைய நண்பர்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியானவர்களாகவும் நேர்மறையாளர்களாகவும் இருந்தால், நீங்களும் அப்படித்தான் இருப்பீர்கள். உங்கள் தொடர்பு வட்டத்தில் இருப்பவர்கள் வருடத்திற்கு ஒரு லட்சம் டாலர்கள் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தால், அவர்களுடன் சேரும் சமயத்தில் உங்களுடைய வருவாய் குறைவாக இருந்தாலும், நாளடைவில் நீங்களும் அவர்களைப்போலவே சம்பாதிப்பீர்கள். இதற்கு நேர்மாறானதும் உண்மை.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, நிறையப் பேர் தங்கள் வாழ்க்கையில் மேம்பட முயற்சி செய்து கொண்டிருந்தாலும், அவர்களைச் சுற்றியிருக்கும் நபர்களால் அவர்கள் கீழே இழுத்துப் போடப்படுகின்றனர். அப்படிப்பட்ட நபர்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களாக இருக்கும்போது அது பெரிய பிரச்சனையாக இருக்கும். அப்படிப்பட்டச் சூழலை நீங்கள் எதிர்கொண்டால், மனத்தைத் திடமாக்கிக் கொண்டு, அவர்களைவிட்டு விலகுவதுதான் உங்களுக்கு நல்லது.

நீங்கள் வாழ்க்கையில் சென்றடைய விரும்பும் இடத்தை அடைய உங்களுக்கு உதவக்கூடிய, உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடிய, உங்களை ஊக்குவிக்கக்கூடிய, உங்கள்மீது நம்பிக்கை வைத்துள்ள நபர்களோடு உங்களைப் பிணைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது தானாகவே நிகழாது. அப்படிப்பட்ட நபர்களை நீங்கள்தான் கண்டுபிடித்து அவர்களோடு சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்குச் சில வழிகள் இருக்கின்றன. ஒத்தக் கருத்துடைய குழுக்களை இணையத்தளத்தில் கண்டுபிடிக்கலாம். நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தால், அது தொடர்பான தொழில்முறைரீதியான குழுக்கள் நிறையவே இருக்கின்றன. நீங்கள் ஒரு மாணவராக இருந்தால், சாரண சாரணியர் இயக்கம் போன்ற ஏதாவது ஒன்றில் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளலாம்.

### தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின்மை

தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி நாம் ஏற்கனவே விரிவாகப் பார்த்தோம். ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் தாங்கள் விரும்புகின்ற வெற்றியின்

அளவை அடையத் தேவையான தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்குத் தேவையானவற்றைச் செய்வதில்லை என்பதுதான் பிரச்சனை.

உங்களுடைய கடந்தகாலம் எப்படி இருந்திருந்தாலும், ஓர் அசாதாரணமான வாழ்க்கை உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட ஒருவராக ஆக அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம் உங்களுக்கு உதவும்.

உங்களுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு நீங்கள் நேரம் ஒதுக்கத் தவறினால் நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் போராட்டங்களையும் வலிகளையும் மட்டுமே சந்திக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதை ஒருபோதும் மறவாதீர்கள்.

**அவசரமின்மை**

பெரும்பாலான மக்கள் சராசரிக்கும் கீழே உழன்று கொண்டிருப்பதற்கான முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று, அவர்கள் தங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள அவசரம் காட்டாமல் இருப்பதாகும். அப்படியே விட்டுவிட்டால் எல்லாம் என்றாவது ஒருநாள் தானாகவே சரியாகிவிடும் என்ற மனநிலை பலரிடம் இருக்கிறது.

'என்றாவது ஒருநாள்' மனநிலைக்கு ஒரு முடிவே கிடையாது. தள்ளிப்போடுதல்கள், பின்வருத்தங்கள், சராசரிக்கும் கீழே ஆற்றலைப் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றுக்கு அது இட்டுச் செல்லும். பின்னர் திடீரென்று நீங்கள் விழித்தெழுந்து உட்கார்ந்து, "என் வாழ்க்கை ஏன் இப்படி ஆகிவிட்டது?" என்று கண்ணீர் வடிப்பீர்கள். அதைவிட அதிக சோகமான விஷயம் வாழ்க்கையில் வேறெதுவும் இருக்க முடியாது.

இக்கணம்தான் வாழ்க்கையில் முக்கியமானது

என்பதை மறக்காதீர்கள். இன்று நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்களோ அதுதான் நீங்கள் எப்படிப்பட்டவராக ஆவீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கும். இன்று நீங்கள் அதற்காக உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளாவிட்டால், நாளை மட்டும் அதை நீங்கள் செய்வீர்கள் என்பதற்கு என்ன உத்தரவாதம் இருக்கிறது? அடுத்த வாரம், அடுத்த மாதம் அல்லது அடுத்த வருடம் உங்களுக்கு எதை வித்தியாசமாகக் கொண்டுவந்துவிடப் போகிறது? எதையும் கொண்டுவந்துவிடாது.

## 3. மாற்றப்பட முடியாத முடிவை எடுங்கள்

95 சதவீத மக்கள் சராசரிக்கும் கீழே இருக்கின்றனர் என்ற உண்மையை நாம் ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டோம். அவர்கள் அப்படி இருப்பதற்கான காரணங்கள் என்னென்ன என்பதையும் நாம் பார்த்துவிட்டோம். இது குறித்து நீங்கள் முடிவெடுக்க வேண்டிய தருணம் இதுதான். அந்த முடிவு மாற்றப்பட முடியாத, அழித்தெழுதப்பட முடியாத ஒரு முடிவாக இருக்க வேண்டும்.

அத்தீர்மானத்தை நீங்கள் நாளையோ அல்லது அடுத்த வாரமோ எடுக்க முடியாது. இப்போது, இக்கணமே நீங்கள் அதை எடுத்தாக வேண்டும். சராசரிக்கும் கீழேயுள்ள வாழ்க்கையை நான் வாழ மாட்டேன் என்ற முடிவை நீங்கள் எடுக்கும் கணத்தில் உங்கள் வாழ்க்கை முற்றிலுமாக மாறிவிடும். சராசரிக்கும் கீழே இருப்பது என்பது மற்றொருவரோடு உங்களை ஒப்பிட்டு நோக்கும் ஒரு காரியமல்ல. தொடர்ந்து வளரவும் உங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் மறுக்கின்ற செயலால் விளைகின்ற ஒன்று அது.

நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை மிகச் சிறப்பான ஒன்றாக மாற்றிக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள். ஆனால் ஒரு செல்வந்தராக ஆவதோ அல்லது ஒரு பிரபலமாக ஆவதோ உங்களுடைய நோக்கமாக இல்லாமல் இருக்கலாம். ஒவ்வொருவருடைய கனவும் வித்தியாசமானது. ஆனால் உங்களுடைய கனவு வாழ்க்கையை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதில் எந்த மாற்றமும் இல்லை. அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தால் அதை உங்களுக்குக் கொடுக்க முடியும்.

அதற்கு முன்பு ஒரு முக்கியமான கேள்வி . . .

## அத்தியாயம் 4

# நீங்கள் இன்று காலையில் எதற்காகக் கண்விழித்தீர்கள்?

இரவில் நீங்கள் திருப்தியுடன் தூங்கப் போக
வேண்டுமென்றால், தினமும் காலையில்
உறுதியோடு கண்விழிக்க வேண்டும்.
**- ஜார்ஜ் லோரிமர்**

அதிகாலையில் நீங்கள் முதலில் மேற்கொள்ளும்
சடங்குதான் எல்லாவற்றையும்விட
முக்கியமான சடங்காகும். ஏனெனில், அதுதான்
அன்றைய நாள் குறித்த உங்களுடைய
மனநிலையைத் தீர்மானிக்கும்.
**- எபன் பேகன்**

நீங்கள் இன்று காலையில் எதற்காகக் கண்விழித்தீர்கள்? இதைப் பற்றி ஒரு கணம் சிந்தியுங்கள். நீங்கள் தினமும் காலையில் எதற்காகக் கண்விழிக்கிறீர்கள்? சுகமான, கதகதப்பான படுக்கையிலிருந்து எதற்காக எழுகிறீர்கள்? அதை நீங்கள் விரும்புவதால் அப்படிச் செய்கிறீர்களா? அல்லது வேறு வழி இல்லை என்பதால் அப்படிச் செய்கிறீர்களா?

நீங்களும் பெரும்பாலான மக்களைப்போல இருந்தால், அதிகாலையில் அலறும் அலாரக் கடிகாரத்தின் தலையில் தட்டிவிட்டு இன்னும் சிறிது நேரம் தூங்குவீர்கள். பின்னர், அன்று நீங்கள் எங்காவது செல்ல வேண்டியிருப்பதற்காக அல்லது யாரையாவது பார்க்க வேண்டியிருப்பதற்காக அல்லது யாரையாவது கவனித்துக் கொள்ளுவதற்காக, வேறு வழியில்லாமல் எழுந்திருப்பீர்கள். தங்கள்

விருப்பம்போல இருக்கலாம் என்ற வாய்ப்பைக் கொடுத்தால் பெரும்பாலானவர்கள் தொடர்ந்து தூங்கவே விரும்புவர்.

அதனால், காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருப்பதை இயல்பாகவே யாரும் விரும்புவதில்லை. எப்படியும் எழுந்திருந்தே ஆக வேண்டும் எனும்போது, அதைத் தள்ளிப்போடுவதன் மூலம் நாம் இப்பிரபஞ்சத்திற்கு ஒரு செய்தியை அனுப்புகிறோம். நான் விரும்புகின்ற வாழ்க்கையை உருவாக்கத் தேவையான நடவடிக்கைகளில் இறங்குவதற்கு பதிலாகப் படுத்துக் கிடப்பதையே நான் விரும்புகிறேன் என்ற செய்திதான் அது. நாம் செய்து கொண்டிருப்பது சரியான செயலல்ல என்பது தெரிந்தாலும், மீள வழியில்லாமல் நாம் அதில் சிக்குண்டு கிடப்பதாக நாம் உணருகிறோம்.

## எழுந்திருப்பதைத் தள்ளிப்போடுவதன் மூலம் நாம் எதை இழக்கிறோம்

காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருப்பதை முடிந்த அளவு தள்ளிப்போடுவது என்பது உங்கள் வாழ்க்கையின் ஓட்டத்தையே தடுப்பதற்கு சமமானது. அப்படிப்பட்ட எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் நீங்கள் எழுந்திருக்கும்போதே உங்களைச் சூழ்ந்திருப்பது நல்லதா என்று யோசியுங்கள்.

கடும் மனச்சோர்வால் அவதிப்படுபவர்களில் பலர் காலை நேரம்தான் தங்களுக்கு மிகவும் கடினமான நேரம் என்று தெரிவிக்கின்றனர். அதனால் அவர்கள் எழுந்திருக்கும்போதே கிலியுடன் எழுந்திருக்கின்றனர்.

நம்முடைய காலை நேரத்தை நாம் துவக்கும் விதம் அன்றைய நாள் முழுவதிலும் பிரதிபலிக்கும்.

அது அன்றைய இரவு நீங்கள் தூங்கப் போகும்போதும் பிரதிபலிக்கும். அது அடுத்த நாள் நீங்கள் எழுந்திருக்கும்போதும் வெளிப்படும். இந்த நச்சுச்சுழற்சி இப்படியே தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும்.

திட்டமிட்டு அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும்போது கிடைக்கும் தெளிவு, ஆற்றல், உத்வேகம் போன்றவை அப்படி எழாதவர்களுக்குக் கிடைக்காமல் போய்விடும். அதிகாலையில் ஒரு குறிக்கோளுடனும் உற்சாகத்துடனும் கண்விழிக்கும்போது, தங்கள் கனவு வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மிகச் சிறிய சதவீதத்தினரோடு நீங்களும் சேர்ந்து கொள்ளுவீர்கள். அதைவிட முக்கியமாக, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள். காலையில் எழுந்திருப்பது குறித்த அணுகுமுறையை நீங்கள் மாற்றும்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் எல்லாமே மாறிவிடுகிறது. இதை நான் மட்டும் கூறவில்லை. ஓப்ரா வின்ஃபிரே, டோனி ராபின்ஸ், பில் கேட்ஸ், ஹோவர்டு ஷுல்ட்ஸ், தீபக் சோப்ரா, வெயின் டயர், தாமஸ் ஜெஃபர்சன், பெஞ்சமின் ஃபிராங்ளின், ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன், அரிஸ்டாடில் போன்றவர்களும் அதிகாலைச் சேவல்கள்தான்.

உற்சாகத்துடன் காலையில் எழுந்திருக்க வேண்டும் என்ற தீர்மானத்தை எடுத்து அதை நடைமுறைப்படுத்தினால் நம்மால் நம்முடைய ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் மாற்ற முடியும் என்பதை நமக்கு எவருமே கற்றுக் கொடுக்கவில்லை.

காலையில் எவ்வளவு தாமதமாக எழுந்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவு தாமதமாக எழுந்திருந்து, அரக்கப் பறக்கத் தயாராகி, வேலைக்கு ஓடி,

மீண்டும் மாலையில் களைப்புடன் வீட்டுக்கு வந்து, தொலைக்காட்சியில் கண்டதையும் பார்த்துவிட்டுப் பின்னிரவில் தூங்கப் போகும் நபரா நீங்கள்? நான் ஒரு காலத்தில் அப்படித்தான் இருந்தேன். அப்படியானால் நான் உங்களிடம் ஒன்று கேட்க விரும்புகிறேன். நீங்கள் விரும்பும் கனவு வாழ்க்கையையும் வெற்றியையும் உருவாக்குகின்ற நபராக ஆவதற்கு உங்களை எப்போது நீங்கள் தயார்படுத்திக் கொள்ளப் போகிறீர்கள்? நாம் இதுவரை யாராக இருந்தோமோ அதைக் கைவிட இன்றைய நாளைவிடச் சிறந்த நாள் வேறெதுவும் இல்லை.

## நமக்கு உண்மையிலேயே எவ்வளவு தூக்கம் தேவை

நாம் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணிநேரம் தூங்க வேண்டும் என்று வல்லுனர்களிடம் கேட்டால், அப்படிப்பட்ட 'மாயாஜால எண்' எதுவும் கிடையாது என்று அவர்கள் பதிலளிப்பார்கள். எத்தனை மணிநேரம் தூங்க வேண்டும் என்பது நபருக்கு நபர் வேறுபடும். ஒருவருடைய வயது, அவருடைய மரபியல் பின்புலம், தற்போதைய உடல் ஆரோக்கியம், அவர் தினசரி மேற்கொள்ளுகின்ற உடற்பயிற்சியின் அளவு போன்றவை, அவர் எத்தனை மணிநேரம் தூங்க வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கும். ஒருவேளை உங்களுக்கு ஏழு மணிநேரத் தூக்கம் போதுமானதாக இருக்கலாம். வேறு ஒருவருக்கு ஒன்பது மணிநேரத் தூக்கம் தேவைப்படலாம்.

தேசியத் தூக்க அறக்கட்டளை அமைப்பின் ஆய்வுகள், நீண்ட நேரம் (ஒன்பது மணிநேரத்திற்கும் அதிகமாக) தூங்குவதற்கும், வியாதிகளின் அதிகரிப்புக்கும்,

விபத்துக்கள் நடைபெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிப்பதற்கும் தொடர்பு இருப்பதாகத் தெரிவிக்கின்றன. அதோடு, அதீத மனச்சோர்வுக்கும் நீண்ட நேரம் தூங்குவதற்கும் தொடர்பு இருப்பதாகவும் அந்த ஆய்வுகள் கருதுகின்றன.

எவ்வளவு நேரம் தூங்க வேண்டும் என்பது குறித்த ஆய்வுகளின் முடிவுகள் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படுவதாலும், ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வெறு கால அளவுகளில் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது என்பதாலும், தூக்கம் குறித்த அணுகுமுறைகளில் இதுதான் சரியானது என்று கூற நான் துணியப் போவதில்லை. மாறாக, நான் என்னுடைய அனுபவங்களிலிருந்தும், வரலாற்றில் இடம்பெற்றிருக்கும் பிரபலமானவர்களின் தூக்கப் பழக்கங்களிலிருந்தும் பேசப் போகிறேன். இதில் சில சர்ச்சைக்குரியனவாக இருக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.

## குறைவான நேரம் தூங்கி அதிக ஆற்றலுடன் விழித்தெழுவது எப்படி

தூங்கும் நேரம் குறித்து நான் மேற்கொண்ட பரிசோதனைகளிலிருந்தும், அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைக் கடைபிடித்து வரும் நபர்களின் அனுபவங்களிலிருந்தும் நான் ஒன்றைக் கண்டுபிடித்துள்ளேன். நமக்கு எவ்வளவு நேரத் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது என்பது குறித்து நாம் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைதான், நம்முடைய தூக்கம் நம்முடைய உடல்மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைத் தீர்மானிக்கிறது என்பதுதான் அது. இதன்படி, நாம் எத்தனை மணிநேரம் தூங்குகிறோம் என்பது முக்கியமல்ல, நாம்

விழிக்கும்போது எப்படி உணருவோம் என்பதை, தூங்கப் போவதற்கு முன்னால் நமக்கு நாமே எப்படிச் சொல்லிக் கொள்ளுகிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.

எடுத்துக்காட்டாக, எட்டு மணிநேரம் தூங்கினால்தான் காலையில் களைப்பின்றி எழுந்திருக்க முடியும் என்று நீங்கள் நம்புவதாக வைத்துக் கொள்ளுவோம். ஒருநாள் நீங்கள் பன்னிரண்டு மணிக்குத் தூங்கப் போகிறீர்கள். மறுநாள் காலையில் ஆறு மணிக்கு எழுந்திருந்தாக வேண்டும். அதனால் படுக்கப் போகும்போது உங்களுக்கு நீங்களே, "இந்த ஆறு மணிநேரத் தூக்கம் எனக்குப் போதாது. நான் காலையில் களைப்பாக உணர்வேனே," என்று கூறிக் கொள்ளுவீர்கள். காலையில் ஆறு மணிக்கு அலாரம் அடித்தவுடன் என்ன நினைப்பீர்கள்? "அடக் கடவுளே, நான் ஆறு மணி நேரம்தான் தூங்கியுள்ளேன். எனக்குக் களைப்பாக இருக்கிறது." இங்கு உங்கள் வாக்குப் பலித்துவிட்டது. உங்களுக்கு நீங்களே குழி பறித்துக் கொள்ளும் தீர்க்க தரிசனம் இது. "காலையில் கண்விழிக்கும்போது நான் களைப்பாக உணருவேன்," என்று தூங்கப் போவதற்கு முன்னால் நீங்கள் நினைத்தால், காலையில் நீங்கள் கண்டிப்பாகக் களைப்பாகத்தான் உணருவீர்கள். காலையில் களைப்பின்றிக் கண்விழிக்க உங்களுக்கு எட்டு மணிநேரத் தூக்கம் அவசியம் என்று நீங்கள் நம்பினால், அதற்குக் குறைவான நேரம் நீங்கள் தூங்கினால், காலையில் கண்விழிக்கும்போது கண்டிப்பாக நீங்கள் களைப்பாகத்தான் உணருவீர்கள்.

நம்பிக்கையை மாற்றினால் என்னவாகும்?

மனத்திற்கும் உடலுக்கும் இடையேயுள்ள உறவு ஆற்றல்மிக்க ஒன்று. கூடுதலாகத் தூங்கினாலும் சரி, குறைவாகத் தூங்கினாலும் சரி, காலையில் கண்விழிக்கும்போது நான் களைப்பின்றி இருப்பேன் என்று நீங்கள் உங்கள் நம்பிக்கையை மாற்றினால், உங்களால் எப்போதும் களைப்பின்றிக் கண்விழிக்க முடியும்.

நான் தூங்கும் நேரத்தைக் கூட்டிக் குறைத்துப் பல பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டேன். சில நாட்கள் நான்கு மணிநேரம் மட்டுமே தூங்கினேன். சில நாட்களில் ஒன்பது மணிநேரம் தூங்கினேன். அதோடு, தூங்கப் போவதற்கு முன்னால், காலையில் கண்விழிக்கும்போது நான் எப்படி உணருவேன் என்று எனக்கு நானே கூறிக் கொள்ளுவதையும் நான் மாற்றினேன். நான் முதலில் நான்கு மணிநேரத்திலிருந்து ஒன்பது மணிநேரம்வரை வெவ்வேறு நேரம் தூங்கினேன். ஆனால் அப்போது எனக்கு நானே, "என் தூக்கம் போதாது, நான் காலையில் கண்விழிக்கும்போது களைப்பாக உணருவேன்," என்று கூறிவிட்டுப் படுத்தேன்.

நான்கு மணிநேரம் தூங்கி எழுந்தபோது நான் களைப்பாக உணர்ந்தேன்.

ஐந்து மணிநேரம் தூங்கி எழுந்தபோதும் நான் களைப்பாக உணர்ந்தேன்.

ஆறு மணிநேரம் தூங்கி எழுந்தபோதும் நான் களைப்பாகத்தான் உணர்ந்தேன்.

நான் ஏழு, எட்டு, அல்லது ஒன்பது நேரம் தூங்கியபோதும் இதுதான் நிகழ்ந்தது. காலையில் அலாரம் அடித்தபோது நான் எப்படி உணர்ந்தேன் என்பதன்மீது நான் தூங்கியிருந்த நேரம் எந்த விதமான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லை.

பின் நான் மறுபடி ஒரு சோதனையை

மேற்கொண்டேன். இம்முறையும் நான் நான்கு மணிநேரத்திலிருந்து ஒன்பது மணிநேரம்வரை பல்வேறு நேரங்கள் தூங்கினேன். ஆனால் தூங்குவதற்கு முன்பாக, “காலையில் கண்விழிக்கும்போது களைப்பின்றி இருப்பேன்,” என்று இப்படி ஒரு சுயபிரகடனத்தைக் கூறினேன்: “இன்று இரவு எனக்கு ஐந்து மணிநேரம் தூங்கக் கிடைத்ததற்கு நான் நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன். நன்றாக ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுவதற்கும் காலையில் கண்விழிக்கும்போது களைப்பின்றி உணருவதற்கும் இந்த ஐந்து மணிநேரம்தான் எனக்குக் கச்சிதமாகத் தேவை. என் உடல் அற்புதங்களை நிகழ்த்தவல்லது. ஐந்து மணிநேர உறக்கத்தின் மூலமாகப் போதுமான ஆற்றலை உற்பத்தி செய்து கொள்ள அதனால் முடியும். அது குறித்து நான் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறேன்.”

இம்முறை நான் ஒவ்வொரு நாளும் களைப்பின்றிக் கண்விழித்தேன். நான்கு மணிநேரம் தூங்கியபோதும் அப்படித்தான் நிகழ்ந்தது, ஒன்பது மணிநேரம் தூங்கியபோதும் அப்படித்தான் நிகழ்ந்தது. நீங்கள் என் வார்த்தையை நம்ப வேண்டிய தேவையில்லை. இந்த சோதனையை நீங்களே செய்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சரி, அப்படியானால் நமக்கு உண்மையிலேயே எவ்வளவு நேரத் தூக்கம் தேவை? நீங்கள் எனக்குச் சொல்லுங்கள்.

## ஒவ்வோர் அதிகாலையையும் கிறிஸ்துமஸ் தினமாக மாற்றுவது எப்படி?

அடுத்த நாள் காலை எப்போது விடியும் என்று ஆவலுடன் நீங்கள் காத்திருந்த

நாட்களை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். என்னைப் பொருத்தவரை அது கிறிஸ்துமஸ் தினம்தான். அதுதான் எனக்குப் பெரும் உற்சாகத்தைக் கொடுத்த நாள். அப்படிப்பட்ட நாட்களில் காலையில் கண்விழித்தபோது நாம் எப்படி உணர்ந்தோம்? பொழுது புலர்ந்தபோது நாம் என்ன செய்தோம்? போர்த்தியிருந்த போர்வையைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டுப் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து ஓடினோம், அப்படித்தானே? அப்போது நம்முள் உற்சாகமும் பரவசமும் ஊற்றெடுத்தன. நம் வாழ்வில் ஒவ்வொரு நாளும் இப்படி நம்மால் எழுந்திருக்க முடிந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று யோசிக்கிறீர்களா? அது கண்டிப்பாக சாத்தியம்தான்.

அப்படிப்பட்டதோர் அனுபவத்தை உங்களுடைய வாழ்நாள் முழுவதும் தினமும் உங்களுக்கு உருவாக்கிக் கொடுப்பதுதான் அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தின் நோக்கமாகும். அந்த அனுபவத்தை உலகெங்குமுள்ள பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் ஏற்கனவே அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

அத்தியாயம் 5

# காலையில் கண்விழித்தவுடன் படுக்கையிலிருந்து துள்ளியெழுவதற்கான ஐந்து கட்டச் செயல்முறை

அதிகாலையில் அலாரத்தின் தலையில் தட்டிவிட்டு மேலும் சிறிது நேரம் தூங்குவது பற்றி யோசித்துப் பார்த்தால் அது அபத்தமானது என்பது புரியும். "எனக்கு எழுந்திருக்கப் பிடிக்கவில்லை. அதனால் நான் இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்வேன்," என்று கூறுவதைப் போன்றது அது.
**- டிமிட்ரி மார்ட்டின்**

அதிகாலை நேரங்களை என்னால் நேசிக்க முடியும், அவை தாமதமாகத் துவங்கும் பட்சத்தில்.
**- யாரோ**

நான் இப்போது உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகும் உத்தியை மட்டும் நான் பின்பற்றியிருக்காவிட்டால், ஒவ்வொரு நாளும் அலாரத்தைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைத்துவிட்டுக் கூடுதலாகத் தூங்கி கொண்டிருந்திருப்பேன். அதோடு, "நான் ஒரு காலைநேரச் சேவல் அல்ல," என்ற என்னுடைய பழைய பல்லவியையே பாடிக் கொண்டிருந்திருப்பேன்.

எவருக்கும் உண்மையில் காலையில் எழுந்திருக்கப் பிடிக்காது, ஆனால் காலையில் எழுந்துவிட்டது போன்ற உணர்வைக் கொண்டிருப்பது பிடிக்கும் என்ற ஒரு கூற்று உண்டு. அது உடற்பயிற்சியைப் போன்றதுதான்.

காலையில் உடற்பயிற்சிக்கூடத்திற்குச் செல்ல எவருக்கும் பிடிக்காது என்றாலும் அங்கு சென்றுவிட்டது போன்ற உணர்வைக் கொண்டிருப்பது பிடிக்கும். ஆனால் ஒரு நோக்கத்துடன் காலையில் சீக்கிரமாகவே எழுந்திருப்பது அன்றைய தினம் உங்கள் வசமாகிவிட்டது போன்ற உணர்வைக் கொடுக்கும்.

## காலையில் எழுந்திருப்பதற்கான உத்வேகத்தை அதிகரித்தல்

நம்மில் பெரும்பாலானோர், காலையில் அலாரம் அடிக்கும்போது ஆழ்ந்த உறக்கத்திலிருந்து திடுக்கிட்டு விழிக்கிறோம். அதனால் சௌகரியமான படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருப்பது கடினமாக இருக்கிறது. காலையில் எழுந்திருப்பதற்கான உத்வேகத்தை, 1-10 என்ற அளவுகோலைக் கொண்டு நாம் அளவிடுவதாக வைத்துக் கொள்ளுவோம். 10 என்பது உற்சாகத்துடன் துள்ளியெழுவது. 1 என்பது எழுந்திருக்கவே பிடிக்காமல் இருப்பது. காலையில் எழுந்திருப்பதற்கான உத்வேகத்தின் அளவு நம்மில் பலருக்கு 1 அல்லது 2ஆகத்தான் இருக்கும். இது இயல்பானதுதான். அரைகுறைத் தூக்கத்தில் இருக்கும்போது மீண்டும் தூங்கத்தானே எல்லோருக்கும் பிடிக்கும்?

அப்படியானால், அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதற்கான உத்வேகத்தை எப்படி அதிகரிப்பது? அதற்கு ஓர் ஐந்து கட்டச் செயல்முறையை நான் வடிவமைத்துள்ளேன்.

**1. படுக்கப் போவதற்கு முன்பே உங்களுடைய நோக்கத்தை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்**

பெரும்பாலும் காலையில் உங்களுடைய மனத்தில் தோன்றும் முதல் எண்ணம், முந்தைய இரவு உங்கள் மனத்தில் இருந்த கடைசி எண்ணமாகத்தான் இருக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கிறிஸ்துமஸ் தினத்திற்கு முந்தைய நாள் அல்லது நாம் ஆவலுடன் எதிர்பார்த்திருக்கும் ஒரு பண்டிகை தினத்திற்கு முந்தைய நாளன்று, நாம் மறுநாள் குறித்து மிகுந்த உற்சாகம் கொண்டிருப்போம். அதனால், நாம் அடுத்த நாள் கண்விழித்தவுடன் துள்ளியெழுந்து அந்த தினத்தை உற்சாகத்துடன் அரவணைத்துக் கொள்ளுவோம்.

அதே சமயம், நீங்கள் படுக்கப் போவதற்கு முன்பு, "படுப்பதற்கு இப்போது தாமதமாகிவிட்டது. காலையில் சீக்கிரமாகவும் எழுந்திருக்க வேண்டும். வெறும் ஆறு மணிநேரத் தூக்கம்தான் கிடைக்கும். காலையில் எழுந்திருக்கும்போது கண்டிப்பாகக் களைப்பாக இருக்கும்," என்ற நினைப்போடு படுத்தால் காலையில் என்ன நடக்கும்? அடுத்த நாள் காலையில் அலாரம் அடித்தவுடன், "ஐயோ, இப்போதுதான் புரண்டு படுத்ததுபோல இருக்கிறது, அதற்குள் விடிந்துவிட்டதா? இப்போது என்னால் எழுந்திருக்க முடியாது. இன்னும் சிறிது நேரம் தூங்கப் போகிறேன்," என்ற எண்ணம்தான் உங்களுக்குத் தோன்றும்.

அதனால் காலையில் உற்சாகமாக எழுந்திருப்பதற்கு, நேர்மறையான ஓர் எதிர்பார்ப்பை முந்தைய இரவே உருவாக்கிக் கொள்ளுவதுதான் ஒரே வழி. அதற்கு நீங்கள் ஒருசில சுயபிரகடனங்களை எழுதி வைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது, அவற்றை இலவசமாக

என்னுடைய இணையத்தளத்திலிருந்து தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

### 2. உங்களுடைய அலாரக் கடிகாரத்தைத் தலைமாட்டில் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்

அலாரக் கடிகாரத்தைத் தலைமாட்டில் வைத்தால், அது அடிக்கும்போது நீங்கள் அரைகுறைத் தூக்கத்தில் இருப்பதால், அதைத் தற்காலிகமாக நிறுத்திவிட்டு மீண்டும் தூங்கத் தோன்றும். பல நேரங்களில் நாம் எப்போது அலாரத்தை நிறுத்தினோம் என்பதுகூட நமக்குத் தெரியாது. கனவில் அலாரம் அடித்ததுபோலக்கூட விழித்தப் பிறகு தோன்றும்.

அதனால், உங்களுடைய அலாரக் கடிகாரத்தை நீங்கள் படுக்கும் இடத்திலிருந்து எவ்வளவு தொலைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு தொலைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் படுக்கையைவிட்டு வலுக்கட்டாயமாக எழுந்திருக்க அது உங்களுக்கு உதவும். அந்தச் சிறு உடலியக்கம் ஆற்றலை உருவாக்கும். அது உங்களுக்கு விழிப்பூட்டும்.

இப்போது காலையில் எழுந்திருப்பதற்கான உத்வேகத்தின் அளவு 1லிருந்து 2 ஆகக் கூடியிருக்கும்.

### 3. உடனடியாகப் பல் துலக்குங்கள்

இது என்ன சிறுபிள்ளைத்தனமாக இருக்கிறதே என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் யோசனை எதுவும் இன்றிச் செய்யப்படுகின்ற, பல் துலக்குதல் போன்ற சிறு நடவடிக்கைகள் மூலம் நீங்கள் உங்கள் உடல் விழித்தெழுவதற்கு அவகாசம் அளிக்கிறீர்கள். அதனால் அலாரத்தை

நிறுத்தியவுடன் உடனடியாக எழுந்து முதலில் பல் துலக்குங்கள். முகத்தில் சிறிது நீரைத் தெளியுங்கள். இப்போது காலையில் எழுந்திருப்பதற்கான உத்வேகத்தின் அளவு 2லிருந்து 3 அல்லது 4 ஆகக் கூடியிருக்கும்.

### 4. ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடியுங்கள்

காலையில் எழுந்தவுடன் உங்கள் உடலுக்குள் நீரைச் செலுத்த வேண்டியது முக்கியமானது. ஏழு எட்டு மணிநேரம் உங்கள் உடல் தண்ணீர் இல்லாமல் இருப்பதால், அது இயல்பாகவே களைப்பாக இருக்கும். அதனால் பல் துலக்கி முடிந்தவுடன், உடனடியாக ஒரு டம்ளர் நீரை, உங்களால் முடிந்த அளவு வேகமாகப் பருகுங்கள். அல்லது நான் செய்வதுபோல முதல் நாளே ஒரு டம்ளரில் தண்ணீரை ஊற்றி ஒரு மேசை மேல் வைத்துவிடுங்கள். இப்போது காலையில் எழுந்திருப்பதற்கான உத்வேகத்தின் அளவு 3 அல்லது 4லிருந்து 4 அல்லது 5 ஆகக் கூடியிருக்கும்.

### 5. உடற்பயிற்சி செய்யும்போது அணியும் ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்

கடைசியாக, உடற்பயிற்சி செய்யும்போது அணியும் ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். அதனால், எழுந்தவுடன் பல் துலக்கிவிட்டு, நீர் அருந்திவிட்டு. நேரடியாக 'அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை'த் திட்டத்தைத் துவக்குவதற்கு நீங்கள் சென்றுவிடலாம். சிலர் உடனடியாகக் குளிக்க விரும்புவர். நான் உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டுக் குளிப்பதையே விரும்புகிறேன்.

உங்களுடைய உடலுக்கும் மனத்திற்கும் உத்வேகம் அளிப்பதில் உடற்பயிற்சிக்கு ஒரு முக்கியப் பங்கு உண்டு. அதைப் பற்றிப் பின்வரும் அத்தியாயத்தில் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

மேற்கூறப்பட்ட ஐந்து விஷயங்களையும் செய்து முடிக்க ஐந்து நிமிடங்கள்தான் ஆகும். ஆனால் செய்து முடித்திருக்கும்போது, காலையில் எழுந்திருப்பதற்கான உத்வேகத்தின் அளவு 5 அல்லது 6 ஆக ஆகியிருக்கும். இக்கட்டத்தில் உங்களுடைய அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை மேற்கொள்ளத் தேவையான அளவு நீங்கள் விழித்திருப்பீர்கள்.

**கூடுதல் உத்திகள்**

நான் மேலே விவரித்துள்ள ஐந்து கட்டச் செயல்முறை ஆயிரக்கணக்கானோருக்குப் பலனளித்துள்ளது என்றாலும், காலையில் சுலபமாக எழுந்திருப்பதற்கு இதுதான் ஒரே வழி என்று நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளத் தேவையில்லை. சிலர் தங்களுடைய படுக்கையறை விளக்குகளுக்கு ‘டைமர்’ பொருத்தி, அலாரம் அடிக்கும்போது அறையின் விளக்கும் தானாக எரியும்படி அமைத்துக் கொள்ளுகின்றனர். நீங்கள் உங்களுக்கு ஏற்ற ஒரு முறையை வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம். எழுந்திருப்பதை சுலபமாக்குவதுதான் நம் நோக்கம்.

அத்தியாயம் 6

# உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்துவதற்கு உத்தரவாதமளிக்கும் ஆறு நடவடிக்கைகள்

நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக ஆகிறீர்களோ அதன் மூலம் நீங்கள் கவர்ந்திழுப்பதுதான் வெற்றி.

**- ஜிம் ரான்**

எது வாழ்க்கையில் முக்கியமோ அப்பகுதியில் தினமும் தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்படும் மேம்பாடுகள்தான் ஓர் அசாதாரணமான வாழ்க்கையை வடிவமைக்கின்றன.

**- ராபின் சர்மா**

கடுமையான மன அழுத்தம். திக்குமுக்காடல் உணர்வு. விரக்தி. மனநிறைவின்மை.

இன்று சராசரி மனிதர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையைப் பற்றி விவரிக்கப் பயன்படுத்துகின்ற வார்த்தைகள்தான் மேற்கூறப்பட்டவை. என்னவொரு துரதிர்ஷ்டம்.

இப்போது நாம் வரலாற்றின் ஒரு முக்கியமான காலகட்டத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். முன்பு எப்போதையும்விட வாய்ப்புகளும் வளங்களும் இப்போது பெருகிக் கிடக்கின்றன. ஆனால் அவற்றை நாம் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதில்லை. அதைவிட மோசம், நம்முடைய முழு ஆற்றலையே நாம் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதில்லை.

அப்படியிருப்பதில் எனக்கு உடன்பாடில்லை. நீங்கள் எப்படி?

## ஆற்றல் இடைவெளி

நீங்கள் வாழ விரும்புகின்ற வாழ்க்கை எப்போதும் உங்கள் கைக்கெட்டும் தூரத்திற்கு அப்பால் இருப்பதாக நீங்கள் உணருகிறீர்களா? நீங்கள் உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினாலும் அது எப்போதும் உங்கள் வசப்படாமல் போய்விடுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? நீங்கள் வெற்றி பெற விரும்பும் ஒரு பகுதியில் பெரும் வெற்றி பெற்றிருக்கும் ஒருவரைக் காணும்போது, உங்களுக்குத் தெரியாத ஏதோ ஒரு ரகசியம் அவருக்குத் தெரிந்திருப்பதாக நீங்கள் எண்ணுகிறீர்களா? அதைத் தெரிந்து கொண்டால் உங்களாலும் அதைப் போன்ற வெற்றியை அடைய முடியும் என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா?

நம்முள் மறைந்திருக்கும் ஆற்றலுக்கும் நாம் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஆற்றலுக்கும் இடையே ஒரு பெரிய இடைவெளி இருக்கிறது. நம் வாழ்க்கையின் சில பகுதிகளில் நம்மால் மேம்பட முடியாமல் இருப்பது நமக்கு விரக்தியளிக்கிறது. எந்த மாதிரியான நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம் என்பது குறித்து நாம் அதிகமாக சிந்திக்கிறோம். ஆனால் நாம் எந்த நடவடிக்கையையும் மேற்கொள்ளுவதில்லை. என்ன செய்யப்பட வேண்டும் என்பது நமக்குத் தெரியும். ஆனால் அதை நாம் செய்வதில்லை.

இந்த ஆற்றல் இடைவெளி நபருக்கு நபர் வேறுபடும். அப்படிப்பட்ட ஆற்றல் இடைவெளியிலிருந்து மீள முடியாமல் தவிக்கும் நபர்களில் நீங்களும் ஒருவரா? உங்களுடைய

முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்துவதற்கு உத்தரவாதமளிக்கும் 6 பழக்கவழக்கங்களை நாம் இந்த அத்தியாயத்தில் பார்க்கலாம்.

## உங்கள் வாழ்க்கை என்பது நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒன்றல்ல

நம்மில் பலர் நம்முடைய வாழ்க்கைச் சூழல்களை நிர்வகிப்பதற்கே நம்முடைய ஆற்றலில் பெரும்பகுதியைச் செலவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். வாழ்க்கையின்மீது நாம் நம் கவனத்தைக் குவிப்பதில்லை. இரண்டுக்கும் என்ன வேறுபாடு? நம்முடைய வாழ்க்கைச் சூழல் என்பது நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் இடங்கள், மக்கள், நம்மைச் சுற்றி நிகழும் நிகழ்வுகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒன்று. அது நாம் அல்ல.

ஓர் ஆழமான நிலையில் நீங்கள் யாராக இருக்கிறீர்களோ அதுதான் உங்களுடைய வாழ்க்கை. உங்களுடைய அணுகுமுறை, மனப்பாங்கு போன்ற அகக் காரணிகளால் ஆனதுதான் வாழ்க்கை. உடல்ரீதியான, அறிவுரீதியான, உணர்வுரீதியான மற்றும் ஆன்மிகரீதியான அம்சங்களை உள்ளடக்கியதுதான் வாழ்க்கை. உடல்ரீதியான அம்சத்தில் உங்கள் உடல், ஆரோக்கியம், ஆற்றல் போன்றவை அடங்கும். அறிவுரீதியான அம்சத்தில் உங்கள் மனம், பகுத்தறிவு, எண்ணங்கள் போன்றவை அடங்கும். உணர்வுரீதியான அம்சத்தில் உங்கள் உணர்ச்சிகள், நடத்தை போன்றவை அடங்கும். ஆன்மிகரீதியான அம்சத்தில் உங்கள் ஆன்மா, பரம்பொருள் போன்றவை அடங்கும்.

புறவுலகு என்பது அகவுலகின் பிரதிபலிப்பு என்று பல மகான்கள் நமக்கு எடுத்துரைத்துள்ளனர்.

உங்கள் அகவுலகை மாற்றுவதன் மூலம் உங்களால் உங்களுடைய புறவுலகை மாற்ற முடியும். அதாவது, உங்களுடைய நம்பிக்கைகள், மனப்போக்குகள் போன்ற அகவுலக அம்சங்களை மாற்றுவதன் மூலம் புறவுலகச் சூழல்கள், உறவுகள் போன்றவற்றை உங்களால் மாற்ற முடியும்.

நீங்கள் உங்களுடைய கனவு வாழ்க்கையை வாழுவதற்கு உங்களுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதற்கு நீங்கள் நேரம் செலவழிக்க வேண்டும். அதற்காக நான் ஆறு நடவடிக்கைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு செயற்திட்டத்தை வடிவமைத்துள்ளேன். இந்த எளிய தினசரிப் பயிற்சிகள் உங்கள் வாழ்க்கையை ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றக்கூடிய வல்லமை படைத்தவை.

## முதலாவது நடவடிக்கை

# மௌனம்

மௌனம் சூழ்ந்து கொள்ளும்போது ஆன்மாவால் தெளிவாகத் தன் பாதையைப் பார்க்க முடிகிறது.

**- மகாத்மா காந்தி**

ஒரு வருடத்தில் புத்தகங்களிலிருந்து உங்களால் கற்க முடிகின்ற விஷயங்களைவிட அதிகமானவற்றை ஒரு மணிநேர மௌனத்திலிருந்து உங்களால் கற்றுக் கொண்டுவிட முடியும்.

**- மேத்யூ கெல்லி**

சத்தம் மிகுந்த, அதிகத் தூண்டுதலுக்கு உள்ளாகியுள்ள, நம்முடைய இன்றைய அதிவேக வாழ்க்கைமுறையில் மௌனம் மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாக ஆகியுள்ளது. நாமாக வலிந்து உருவாக்கிக் கொள்ளுகின்ற மௌனத்தைப் பற்றித்தான் நான் இங்கு குறிப்பிடுகிறேன். இது ஒரு நோக்கத்தோடு உருவாக்கப்படுகிறது.

நீங்கள் உங்களுடைய மன அழுத்தத்தை உடனடியாகக் குறைக்க விரும்பினால், ஒவ்வொரு நாளையும் மௌனத்தோடு துவக்க வேண்டும். அது உங்களுக்கு அமைதியையும் தெளிவையும் கொடுக்கும்.

மௌனத்தின் பயன்கள் பற்றி வரலாறு நெடுகிலும் பேசப்பட்டு வந்துள்ளது. எண்ணற்ற வரலாற்று நாயகர்கள், பிரார்த்தனையிலிருந்து தியானம் வரை பல விதங்களில் மௌனத்தின் சக்தியை வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்தி அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றுள்ளனர்.

## பொதுவாக உங்களுடைய காலை நேரம் எப்படித் தொடங்குகிறது?

ஒரு நாள் முழுவதையும் செம்மையான முறையில் எடுத்துச் செல்லுவதற்கு ஏற்ற மனநிலையுடன் நீங்கள் உங்கள் நாளைத் துவக்குகிறீர்களா? அல்லது, எழுந்தவுடன் உடனடியாக ஏதாவது ஒரு வேலையில் குதித்துவிடுகிறீர்களா? அமைதி, மௌனம், புத்துணர்ச்சி போன்ற வார்த்தைகளைக் கொண்டு உங்களுடைய காலை நேரங்களை விவரிக்க முடியுமா? அப்படி உங்களால் முடியுமென்றால் என்னுடைய மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், இந்த விஷயத்தில் பெரும்பாலான மக்களைவிட நீங்கள் வெகு உயரத்தில் இருக்கிறீர்கள்.

அவசரம், பதற்றம், பரபரப்பு, மன உளைச்சல் போன்ற வார்த்தைகளைக் கொண்டுதான் பெரும்பாலான மக்கள் தங்களுடைய காலை நேரங்களை விவரிக்கின்றனர். வேறு சிலர், சோம்பல், மந்தம், தூக்கக் கலக்கம் போன்ற வார்த்தைகளைக் கொண்டுதான் தங்களுடைய காலை நேரங்களை விவரிக்கின்றனர்.

மக்களில் பலர் காலையில் அரக்கப் பறக்க எழுந்திருந்து அன்றைய தினத்திற்குத் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளப் போராடிக் கொண்டிருக்கின்றனர். அப்போது நம் மனம், அன்று நாம் என்ன செய்ய வேண்டும், யாரைப் பார்க்க வேண்டும், எங்கே போக வேண்டும் போன்ற விஷயங்களையே அசைபோட்டுக் கொண்டிருக்கும்.

வேறு சிலர், பெரும்பாலான நாட்களில் காலையில் எழுந்திருக்கும்போதே சோர்வாகவும்

சோம்பேறித்தனமாகவும் உணருகின்றனர். அதனால் அவர்கள் கிளம்புவதற்கு அவசரப்படுகின்றனர். அது அவர்களுடைய மன உளைச்சலை மேலும் அதிகரிக்கிறது.

மேற்கூறிய இரண்டு முறைகளுமே ஒரு நாளைத் துவக்குவதற்கான சரியான வழி கிடையாது.

உங்களுடைய இலக்குகள், உங்களுடைய முன்னுரிமைகள் போன்றவற்றில் கவனத்தைக் குவிக்கத் தேவையான தெளிவைக் கைவசப்படுத்தவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், சுயவிழிப்புணர்வை அதிகரித்துக் கொள்ளவும் மௌனம் சிறந்த வழியாகும்.

நான் மௌனத்திற்கு ஒதுக்கியுள்ள நேரத்தில் கீழ்க்கண்ட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுகிறேன். எல்லா நேரத்திலும் அவற்றை இதே வரிசைப்படி நான் செய்வதில்லை.

- பிரார்த்தனை
- மூச்சுப் பயிற்சி
- நன்றியுணர்வில் திளைத்தல்
- நடந்தவற்றை அசைபோடுதல்
- தியானம்

சில நாட்களில் நான் இவற்றில் ஏதோ ஒரு நடவடிக்கையை மட்டும் மேற்கொள்ளுவேன். வேறு சில நாட்களில் அனைத்தையும் மேற்கொள்ளுவேன். இந்த நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் உங்கள் உடலையும் மனத்தையும் தளர்த்தும், உங்கள் ஆன்மாவை அமைதிப்படுத்தும், நிகழ்கணத்தில் உங்களை இருத்தும்.

இந்த நடவடிக்கையை நீங்கள் ஒருபோதும் படுக்கையில் அமர்ந்தவாறு செய்யக்கூடாது. என்னைக் கேட்டால், நீங்கள்

படுக்கையறையிலேயே இருக்கக்கூடாது என்று கூறுவேன். படுக்கை உங்கள் கண்முன் இல்லாதிருப்பதே நல்லது. படுக்கையில் அமர்ந்து மௌனத்தைக் கடைபிடிக்கும்போது, உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து சாயும் நிலைக்கும், அடுத்துப் படுக்கும் நிலைக்கும் நாம் போவதற்கு அதிக நேரம் ஆகாது. அடுத்து என்ன நிகழும்? தூக்கம்தான். அதனால்தான் அதைத் தவிர்க்கும்படி நான் கூறுகிறேன். நான் எப்போதும் என்னுடைய வரவேற்பறை சோபாவில் உட்கார்ந்தவாறே மௌன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுவேன். அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்திற்குத் தேவையான அனைத்தையும் நான் முந்தைய நாளே எடுத்து வரவேற்பறையில் வைத்துவிடுவேன்.

## தியானம்

தியானம் பற்றி ஏராளமான புத்தகங்கள், கட்டுரைகள், வலைத்தளங்கள் போன்றவை இருப்பதால், அதன் பயன்களைப் பற்றியும், அதைச் செய்யும் வழிமுறைகளைப் பற்றியும் நான் விரிவாகப் பேசப் போவதில்லை. அதனால், தியானத்தின் முக்கியமான நன்மைகளைப் பற்றியும் அதை முறைப்படி எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும் மட்டுமே நான் விளக்கப் போகிறேன்.

தியானம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்டக் கால அளவுக்கு மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது அல்லது அதை அமைதிப்படுத்துவதாகும். மருந்து மாத்திரைகளைவிட தியானம் அதிகப் பலனளிக்கும் என்று ஏகப்பட்ட

ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. தொடர்ந்து தியானத்தில் ஈடுபடும்போது இரத்த அழுத்தம், வளர்சிதை மாற்றம், மூளைச் செயல்பாடு போன்றவை மேம்படுவதாக அந்த ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. அதோடு, தியானத்தால் மன அழுத்தத்தையும் வலியையும் குறைக்க முடியும், தூக்கத்தின் தரத்தை அதிகரிக்க முடியும், கவனக்குவிப்பை மேம்படுத்த முடியும், ஏன், வாழ்நாளைக்கூட நீட்டிக்க முடியும் என்று கூறப்படுகிறது. அதோடு, தியானத்திற்கு மிகக் குறைவான நேரம் இருந்தாலே போதுமானது. தினமும் ஒருசில நிமிடங்களை தியானத்திற்கு ஒதுக்கினால்கூட அதன் பலன்களை உங்களால் அறுவடை செய்ய முடியும்.

தாங்கள் தினமும் தியானத்தில் ஈடுபடுவதாகவும் அது தங்களுடைய வாழ்க்கையின் பிரிக்க முடியாத ஓர் அம்சமாக ஆகியுள்ளதாகவும் ஓப்ரா வின்ஃபிரே, ஜெர்ரி சீன்ஃபெல்டு, ஸ்டிங், ரஸல் சிம்மன்ஸ் போன்ற பிரபலங்கள் தெரிவிக்கின்றனர். டப்பர்வேர் நிறுவனத்தின் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரியான ரிக் கோயிங்ஸ், “நான் தினமும் குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்கள் தியானத்தில் ஈடுபடுகிறேன். அது என்னுடைய மன அழுத்தத்தைக் கரைக்கிறது. வாழ்க்கையில் எது முக்கியம் என்பது குறித்தத் தெளிவை அது எனக்குக் கொடுக்கிறது,” என்று கூறியுள்ளார். ஓப்ரா வின்ஃபிரே, ”நான் பயிற்சி செய்யும் ‘டிரான்ஸென்டென்டல்’ தியானம் கடவுளுடன் என்னைப் பிணைக்கிறது,” என்று தெரிவித்துள்ளார்.

பல விதமான தியான முறைகள் இருக்கின்றன என்றாலும் அவற்றைப்

பொதுவாக இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். தனிப்பட்ட முறையில் செய்வது ஒரு வகை. பிறரால் வழிநடத்தப்படுவதன் மூலம் செய்வது மற்றொரு வகை. பிறரால் வழிநடத்தப்படுவதன் மூலம் செய்யப்படும் தியானத்தில் இன்னொருவருடைய குரல் உங்களை வழிநடத்தும். எப்படி கவனத்தைக் குவிப்பது, எப்படி விழிப்புணர்வோடு இருப்பது போன்றவற்றை அக்குரல் எடுத்துரைக்கும். தனிப்பட்ட முறையில் செய்யப்படும் தியானங்களை நீங்களே சுயமாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

## அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை தியானம்

• இதற்கு முன்பு நீங்கள் எந்தவொரு தியானத்தையும் மேற்கொண்டிருக்காவிட்டாலும்கூட இந்த தியானத்தை மேற்கொள்ளலாம். அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை தியானம் தனிப்பட்ட முறையில் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற ஒன்றாகும். இந்த தியானத்தை எப்படிச் செய்வது என்பதை இப்போது பார்க்கலாம்.

• தியானத்தில் உட்காருவதற்கு முன்பாக நீங்கள் உங்களுடைய மனநிலையைச் சீரமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதோடு, நீங்கள் உங்களுடைய எதிர்பார்ப்புகளையும் வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடந்தகாலத்தை அசைபோடுவது அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது உட்பட எதைப் பற்றியாவது

எப்போதும் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதற்கான தேவையை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, உங்கள் மனத்தை அமைதியாக்குவதற்கான வேளை இது. கவலை, மன அழுத்தம் போன்றவற்றுக்கு விடை கொடுத்துவிட்டு, நிகழ்கணத்தில் மூழ்குவதற்கான நேரமிது. நீங்கள் யார் என்று உங்கள்மீது குத்தப்பட்டிருந்த ஒரு முத்திரையை நீங்கள் இதுவரை ஏற்றுக் கொண்டிருந்தீர்கள். அதை உடைத்தெறிந்து, உண்மையில் நீங்கள் யார் என்பதன் சாராம்சத்தைக் கண்டறிவதற்கான வாய்ப்பு இது. இங்கு நீங்கள் எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல், எதையும் செய்யாமல் அப்படியே இருப்பீர்கள். இது உங்களுக்கு விநோதமானதாகத் தோன்றினால் பரவாயில்லை. நானும் முதலில் இப்படித்தான் உணர்ந்தேன். இதற்கு முன்பு இதை முயற்சி செய்து பார்த்திராதால் இத்தகைய உணர்வு ஏற்படுவது சகஜமே.

- உட்காருவதற்கு ஓர் அமைதியான, சௌகரியமான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சோபா, நாற்காலி, தரை என்று உங்களுக்கு சௌகரியமான ஓர் இடத்தில் நீங்கள் அமர்ந்து கொள்ளலாம். தரையில் அமரும்போது ஒரு தலையணைமீது உட்கார்ந்தால் தப்பில்லை.
- நீங்கள் உட்காரும்போது சம்மணமிட்டு நிமிர்ந்து நேராக உட்கார வேண்டும். ஒன்று, நீங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளலாம். அல்லது உங்களுக்கு முன்னால் இரண்டடி தூரத்தில் இருக்கும் தரையை நோக்கிக் கண்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளலாம்.
- முதலில் உங்கள் சுவாசத்தின்மீது

கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். மெதுவாக, ஆழமாக, உங்கள் நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வாய் வழியாக அதை வெளியேற்றுங்கள். அப்போது உங்கள் மூச்சை நெஞ்சுக்குள் இழுப்பதற்கு பதிலாக வயிற்றுக்குள் இழுக்க வேண்டும். நீங்கள் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது உங்கள் வயிறுதான் விரிய வேண்டும், உங்களுடைய நெஞ்சு அல்ல.

• ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று கூறிக் கொண்டே மூன்று நொடிகளுக்கு மூச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுங்கள். பின் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று கூறிக் கொண்டே மூன்று நொடிகளுக்கு மூச்சை உள்ளே இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருங்கள். பின் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று கூறிக் கொண்டே மூன்று நொடிகளுக்கு மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடுங்கள். நீங்கள் உங்கள் மூச்சின்மீது கவனம் செலுத்தும்போது உங்களுடைய எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் மெல்ல மெல்ல அடங்குவதை உங்களால் உணர முடியும். நீங்கள் உங்கள் மனத்தை அமைதியாக்க முயலும்போது அவ்வப்போது எண்ணங்கள் தலைதூக்கத்தான் செய்யும் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்திருக்க வேண்டும். அவை அப்படித்தான் என்பதை ஏற்றுக் கொண்டு மீண்டும் உங்கள் சுவாசத்தின்மீது கவனத்தைக் குவியுங்கள்.

• எப்போதும் எதைப் பற்றியாவது சிந்தித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தைக் கைவிடுவதற்கான வேளை இதுதான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கவலைக்கும்

உங்கள் மன அழுத்தத்திற்கும் விடுமுறை அளித்துவிட்டு நிகழ்கணத்தில் இருப்பதற்கான நேரமிது. தொடர்ந்து உங்கள் சுவாசத்தின்மீது கவனத்தைக் குவியுங்கள். நேர்மறையான, அன்பான, அமைதியான ஆற்றலை மூச்சின் வழியாக உள்வாங்கிக் கொள்ளுவதாகவும், உங்களுடைய கவலை மற்றும் மன அழுத்தங்களை மூச்சின் வழியாக வெளியேற்றுவதாகவும் கற்பனை செய்யுங்கள். அமைதியை ரசியுங்கள். நிகழ்கணத்தில் திளையுங்கள். அதை மகிழ்ச்சியாக அனுபவியுங்கள். வெறுமனே சுவாசியுங்கள்.

• தொடர்ந்து எண்ணங்கள் வந்து உங்களைத் தொந்தரவு செய்வதாக நீங்கள் நினைத்தால், மூச்சை உள்ளே வாங்கிக் கொள்ளும்போதும், அதை வெளியே விடும்போதும், ஏதாவது ஒரு வார்த்தை அல்லது ஒரு சொற்றொடர்மீது கவனத்தைக் குவித்து அதை மீண்டும் மீண்டும் மனத்திற்குள் சொல்லி வருவது பலனளிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது, "நான் அமைதியை உள்ளே இழுக்கிறேன்," என்றும், மூச்சை வெளியே விடும்போது, "நான் அன்பை வெளியே அனுப்புகிறேன்," என்றும் கூறலாம். இதற்கு பதிலாக, துணிச்சல், தன்னம்பிக்கை, ஆற்றல் போன்ற வார்த்தைகளையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

• தியானம் எனும் வெகுமதியை தினமும் உங்களுக்கு நீங்களே வழங்கிக் கொள்ளலாம். உண்மையிலேயே இது ஓர் அற்புதமான பரிசு. என்னுடைய தியான நேரம் நான் மிகவும் விரும்புகின்ற ஒரு நேரம். அமைதியாக இருப்பதற்கும் நன்றியுணர்வை

அனுபவிப்பதற்கும் உகந்த நேரம் அது. உங்களுடைய பிரச்சனைகளிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுபட்டு ஓர் உல்லாசப் பயணத்திற்குச் செல்லுவதற்கு ஒப்பானது தினசரி தியானம். நீங்கள் தியானத்திலிருந்து வெளியே வந்த பிறகு உங்கள் பிரச்சனைகள் மாயமாய் மறைந்துவிடாது என்றாலும், அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான மனநிலையை அப்போது நீங்கள் உருவாக்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

## மௌனம் குறித்த இறுதி வார்த்தைகள்

மௌனமாக இருப்பதற்கு இதுதான் இருப்பதிலேயே சிறந்த முறை என்று எதுவும் கிடையாது. அந்த நேரத்தில் நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்யலாம், தியானிக்கலாம், நீங்கள் நன்றியுணர்வு கொண்டுள்ள விஷயங்களில் கவனத்தைக் குவிக்கலாம், அல்லது வெறுமனே ஆழ்ந்த சிந்தனையில் மூழ்கலாம். மௌனமாக உட்கார்ந்திருப்பது, குறிப்பாக தியானிப்பது, எனக்கு முதலில் சிரமமாக இருந்தது. தியானிக்க உட்கார்ந்தால் எண்ணங்கள் தாறுமாறாக வந்து போகும்.

நான் மௌனமாக உட்கார்ந்திருந்தாலும் என் மனம் உட்கார மறுத்தது. அதை நான் ஒரு சவாலாக எடுத்துக் கொண்டேன். அதை ஓரளவு இழுத்துப் பிடிக்க எனக்கு மூன்று நான்கு வாரங்கள் ஆயின. முதலில் தியானத்தில் உட்காருவது பெரும் போராட்டமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் மனம் தளராதீர்கள்.

தியானத்தில் எவ்வளவு நேரம் உட்கார வேண்டும் என்று கேட்பவர்களுக்கு நான்

ஐந்து நிமிடங்களைப் பரிந்துரைக்கிறேன். ஒரு நாளை அமைதியாகவும் செம்மையான முறையிலும் துவக்குவதற்கு அதுதான் மிகச் சிறந்த வழி.

## இரண்டாவது நடவடிக்கை

# சுயபிரகடனம்

சுயபிரகடனங்களை மீண்டும் மீண்டும் கூறுவது நம்பிக்கையை உருவாக்கும். அந்த நம்பிக்கை உறுதியானதும் காரியங்கள் மளமளவென நடக்கத் தொடங்கும்.

**- முகமது அலி**

நீங்கள் ஒரு வெற்றியாளர் என்ற நம்பிக்கையை உங்களுடைய ஆழ்மனத்தில் பதிய வைக்காதவரை நீங்கள் ஒரு தோல்வியாளர்தான். பொருத்தமான சுயபிரகடனத்தை உருவாக்குவதன் மூலம் அந்த நம்பிக்கையை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உங்களால் விதைக்க முடியும்.

**- ஃபுளோரன்ஸ் ஸ்கோவெல் ஷின்**

"நான் அதிசிறந்தவன்!" என்று முகமது அலி எப்போதும் தனக்குத் தானே கூறிக் கொண்டிருப்பார். ஒருநாள் அவர் அப்படியே ஆகவும் செய்தார். நீங்கள் யாராக ஆக வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ அப்படிப்பட்ட ஒருவராக ஆவதற்கோ அல்லது நீங்கள் வாழ்க்கையில் அடைய விரும்புகின்றவற்றை அடைவதற்கோ சுயபிரகடனங்கள் ஒரு மிகச் சிறந்த வாகனமாகும். உங்களுடைய வாழ்க்கையின் எந்தவொரு பகுதியையும் அடுத்தத் தளத்திற்கு எடுத்துச் செல்லத் தேவையான மனநிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளுவதற்கும் அதை மேலும் வளர்த்துக் கொள்ளுவதற்கும் சுயபிரகடனங்கள் வலுவானவை.

நம் சமுதாயத்தில் வெற்றியாளர்களாக

வலம் வருகின்றவர்களில் பலர் தங்களுடைய வெற்றியில் சுயபிரகடனத்தின் பங்கைப் பற்றி வெளிப்படையாகவே பேசியுள்ளனர். அவர்களில் வில் சுமித், ஜிம் கேரி, சூஸ் ஓர்மன், ஓப்ரா வின்ஃபிரே போன்றோர் அடங்குவர்.

வைத்தியக்காரர்கள் மட்டும்தான் தங்களுக்குத் தாங்களே பேசிக் கொள்ளுவர் என்று பொதுவாக நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால் நாம் ஒவ்வொருவருமே நமக்கு நாமே பேசிக் கொள்ளத்தான் செய்கிறோம். நாம் அதை நம் மண்டைக்குள் நிகழ்த்திக் கொண்டிருக்கிறோம் - நிறுத்தவே நிறுத்தாமல். அத்தகைய பேச்சுக்களில் பெரும்பாலானவை நம்முடைய பிரக்ஞையின்றி நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பவை. நம்முடைய கடந்தகால அனுபவங்கள், அவை நல்லவையாக இருந்தாலும் சரி, மோசமானவையாக இருந்தாலும் சரி, மீண்டும் மீண்டும் நம் தலைக்குள் ஓட நாம் அனுமதிக்கிறோம். இது ஓர் இயல்பான விஷயம். அதோடு, அதிலிருந்து நாம் பலவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறோம். ஆனால் நம்முடைய வாழ்வைச் செழுமைப்படுத்தக்கூடிய நேர்மறையான மற்றும் ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றைப் பற்றி ஓயாது சிந்திப்பவர்கள் மிகவும் குறைவான எண்ணிக்கையிலேயே இருக்கின்றனர்.

சமீபத்தில் நான் ஒரு புள்ளிவிபரத்தைப் பார்த்தேன். 80 சதவீதப் பெண்கள், தங்கள் உடற்தோற்றம் குறித்தும், தங்களுடைய வேலை குறித்தும், தங்களுடைய செயற்திறன் குறித்தும், மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றிக் கொண்டுள்ள அபிப்பிராயம் குறித்தும் நாள் முழுவதும் தங்களை மிகவும் குறைத்து மதிப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர் என்று அது தெரிவித்தது.

ஆண்களும் இதில் சளைத்தவர்களாக இருக்கப் போவதில்லை. ஒருவேளை அவர்களின் சதவீதம் சிறிது குறைவாக இருக்கலாம்.

உறவுகள், பொருளாதாரம், தன்னம்பிக்கை, உடல் ஆரோக்கியம் என்று உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தவொரு பகுதியிலும் நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற வெற்றியின் அளவின்மீது உங்களுடைய சுயபேச்சு ஒரு மாபெரும் தாக்கத்தை விளைவிக்கிறது. உங்களுடைய சுயபேச்சை நீங்கள் எப்படிப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருத்து அது உங்களுக்கு ஆதரவாகவும் வேலை செய்யலாம் அல்லது உங்களுக்கு எதிராகவும் வேலை செய்யலாம். உங்களுடைய வெற்றிக்கு உதவக்கூடிய சுயபிரகடனங்களை நீங்கள் வடிவமைத்துப் பயன்படுத்தாவிட்டால், உங்களுடைய கடந்தகால பயங்கள், பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகள், மட்டுப்படுத்தும் எண்ணங்கள் போன்றவற்றையே நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் மனத்தில் ஓடவிட்டுக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

வாழ்க்கையில் நீங்கள் சாதிக்க விரும்புகின்ற விஷயங்களுக்கு உறுதுணையாக இருக்கின்ற சுயபிரகடனங்களை நீங்களே உருவாக்கி, அவற்றை வார்த்தைகளில் வடித்து, அவற்றை தினந்தோறும் மீண்டும் மீண்டும் சொல்லி வந்தால் (சத்தமாகச் சொல்லுவது நல்லது), அவை உங்களுடைய ஆழ்மனத்தில் பதிந்துவிடும். உங்களுடைய மோசமான நம்பிக்கைகளையும் நடத்தைகளையும் தூக்கியெறிந்துவிட்டு, அந்த இடத்தில் நேர்மறையான நம்பிக்கைகளையும் நன்னம்பிக்கை நடத்தைகளையும் கொலுவேற்றத் தேவையான சிந்தனையை சுயபிரகடனங்கள்

உங்களுக்கு வழங்கும்.

## சுயபிரகடனங்கள் என் வாழ்க்கையை எவ்வாறு மாற்றின

நான் என் நண்பன் ஒருவனுடன் ஒரே வீட்டில் சேர்ந்து தங்கியிருந்தபோதுதான் சுயபிரகடனத்தின் சக்தியை முதன்முதலாக உணர்ந்தேன். அவன் ஒரு வெற்றியாளன். அவன் பெயர் மேட் ரீகோர். ஒவ்வொரு நாளும் அவன் தன்னுடைய குளியலறையில் சத்தமாகத் தனக்குத் தானே பேசிக் கொள்ளுவதை நான் கேட்டு வந்துள்ளேன். முதன்முதலாக அவன் அப்படிப் பேசியபோது அவன் என்னைத்தான் திட்டிக் கொண்டிருந்ததாக நினைத்து நான் அவனுடைய அறைக்குச் சென்றேன். ஆனால் அவன் தன் குளியலறையில் இருந்து கொண்டு, “என் தலைவிதி என் கையில் இருக்கிறது! ஒரு வெற்றியாளனாக ஆவதற்கு நான் தகுதியானவன்! நான் விரும்பும் வாழ்க்கையை உருவாக்கிக் கொள்ளவும் என் இலக்குகளை அடையவும் தேவையான அனைத்தையும் செய்ய நான் என்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளேன்!” என்று சத்தமாகக் கூறிக் கொண்டிருந்ததைக் கேட்டேன். சரியான பைத்தியம் அவன் என்று நான் நினைத்தேன்.

அதற்கு முன்பு, 1990களில் பிரபலமாக இருந்த ‘சேட்டர்டே நைட் லைவ்’ எனும் நையாண்டித் தொலைக்காட்சித் தொடரில்தான் நான் சுயபிரகடனங்களைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருந்தேன். அதில் அல் ஃபிராங்கன் என்றொரு கதாபாத்திரம் வரும். அதில் நடித்த ஸ்டூவர்ட் ஸ்மால்லி அடிக்கடி ஒரு கண்ணாடி முன் நின்று கொண்டு, “நான்

போதுமான அளவு நல்லவனாக இருக்கிறேன், புத்திசாலியாக இருக்கிறேன். மக்கள் என்னை விரும்புகின்றனர்," என்று மீண்டும் மீண்டும் தனக்குத் தானே கூறிக் கொள்ளுவார். அதன் காரணமாக, சுயபிரகடனங்களை நகைச்சுவையான ஒன்றாகவே நான் அதுவரை கருதி வந்திருந்தேன். ஆனால் என் நண்பன் மேட் சுயபிரகடனங்களைப் பற்றி சரியாகத் தெரிந்து வைத்திருந்தான். அவன் பல வருடங்களாக சுயபிரகடனங்களைப் பயன்படுத்தி அசாதாரணமான வெற்றிகளை ஈட்டியிருந்தான். இருபத்தைந்து வயதுக்குள் அவனுக்கு ஐந்து வீடுகள் சொந்தமாக இருந்தன. அவன் கணினித் துறையில் ஓர் உயர்ந்த வேலையில் இருந்தான். மேட் என்ன செய்து கொண்டிருந்தான் என்பதை அப்போதே நான் ஒழுங்காகப் புரிந்து கொண்டிருந்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அவனுடைய சொந்த வீட்டில்தான் நான் வாடகைக்கு இருந்தேன். ஒருவருடைய வாழ்க்கையை மாற்றுவதில் சுயபிரகடனங்கள் மாபெரும் பங்கு வகிக்கின்றன என்பதை, துரதிர்ஷ்டவசமாக நான் அதற்குப் பிறகு சில வருடங்கள் கழித்தே உணர்ந்தேன்.

நெப்போலியன் ஹில்லின் 'சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தி செல்வத்தைக் குவியுங்கள்' என்ற நூலைப் படித்தபோதுதான் என் வாழ்க்கையில் நான் முதன்முதலாக சுயபிரகடனங்களைப் பயன்படுத்தினேன். சுயபிரகடனங்களின் சக்தி குறித்து எனக்கு சந்தேகம் இருந்தபோதிலும் நான் அதை சோதித்துப் பார்க்க முடிவு செய்தேன். என்னுடைய கார் விபத்தின்போது என் மூளையில் அடிபட்டிருந்ததால், 'என் ஞாபக சக்தி மோசமாக இருக்கிறது' என்ற ஒரு வேண்டாத நம்பிக்கையை

நான் வளர்த்து வந்திருந்தேன். சுயபிரகடனத்தைப் பயன்படுத்தி அதைக் களைய நான் முடிவு செய்தேன்.

விபத்திற்குப் பிறகு நான் மருத்துவமனையில் இருந்தபோது சிறிது காலத்திற்கு நான் மறதியால் அவதிப்பட்டேன். பழைய விஷயங்கள் எனக்கு நினைவிருக்கும். ஆனால் சமீபத்தில் நடந்தவை மறந்துவிடும். பின்னர் நான் அதிலிருந்து மீண்டுவிட்டேன்.

ஆனாலும் அந்த அனுபவத்தின் காரணமாக, 'என் ஞாபக சக்தி மோசமாக இருக்கிறது' என்ற நம்பிக்கை என் மனத்தில் ஆழமாக வேரூன்றிவிட்டது. யாராவது என்னிடம் எதையாவது ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளச் சொன்னால், "எனக்கு ஆசைதான். ஆனால் என்னால் முடியாது. விபத்தில் என் மூளை பாதிப்படைந்துவிட்டதால், என் ஞாபக சக்தி மோசமாக இருக்கிறது," என்று நான் அவர்களிடம் கூறுவேன்.

எனக்கு விபத்து நடந்து ஏழு வருடங்கள் ஆகிவிட்டிருந்தன. அப்போது என் ஞாபக சக்திக் குறைவு உண்மையானதாக இருந்தபோதிலும், இப்போது அது உண்மையில்லை. ஆனால் அது ஒருநாள் மேம்படும் என்ற நம்பிக்கையை முன்பு நான் ஒருபோதும் வளர்த்துக் கொண்டிருந்ததில்லை. அந்தத் தவறான நம்பிக்கையை விட்டொழிப்பதற்கான நேரம் இப்போது வந்துவிட்டிருந்ததாக நான் உணர்ந்தேன்.

என்னுள் ஆழமாக ஊறிப் போயிருந்த இந்த நம்பிக்கையை என்னால் மாற்ற முடிந்தால் என்னால் வேறு எதை வேண்டுமானாலும் மாற்ற முடியும் என்பது எனக்குப் புரிந்தது. ஏனெனில்,

என்னுடைய ஞாபக மறதி நானாக இட்டுக்கட்டிக் கொண்ட ஒன்றல்ல. அது இருந்ததற்கு ஒரு நியாயமான காரணம் என்னிடம் இருந்தது.

நான் என்னுடைய முதல் சுயபிரகடனத்தை இவ்வாறு வடிவமைத்தேன்: "எனக்கு மோசமான மறதி இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கையை நான் விட்டொழிக்கப் போகிறேன். என் மூளை ஓர் அற்புதமான உறுப்பு. தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ளும் சக்தி அதற்கு உண்டு. அதனால் என் ஞாபக சக்தியும் மேம்படும். ஆனால் நான் எந்த அளவு நம்புகிறேனோ அந்த அளவுக்குத்தான் அது மேம்படும். அதனால் எனக்குப் பிரமாதமான ஞாபக சக்தி இருக்கிறது என்றும், ஒவ்வொரு நாளும் அது தொடர்ந்து மேம்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது என்றும் நான் இக்கணம் முதல் நம்புகிறேன்."

நான் இந்த சுயபிரகடனத்தை அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகத் தொடர்ந்து படித்து வந்தேன். இரண்டு மாதங்களுக்கு எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை. இரண்டு மாதங்கள் கழித்து ஒரு சம்பவம் நடைபெற்றது. அதற்கு முன்பு ஏழு வருடங்கள் அப்படி ஒரு நிகழ்வு என் வாழ்வில் ஏற்பட்டதில்லை. என் தோழி ஒருவர் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, அடுத்த நாள் அவரை நான் ஞாபகமாக அழைக்க வேண்டும் என்று கூறினார். நான் அவரிடம், "கண்டிப்பாக அழைக்கிறேன்," என்று பதிலளித்தேன். அதைச் சொல்லி முடித்தவுடன்தான் எனக்கு உறைத்தது. உற்சாகமும் பரபரப்பும் என்னைத் தொற்றிக் கொண்டன. ஞாபக சக்திக் குறைவு குறித்து நான் கொண்டிருந்த தவறான நம்பிக்கை சக்தியிழக்கத் தொடங்கியிருந்ததைத்தான் அது காட்டியது.

அதற்குப் பிறகு, சுயபிரகடனங்கள் கண்டிப்பாக வேலை செய்கின்றன எனும் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையும் சேர்ந்து கொண்டதால் என் ஞாபக சக்தி மேலும் மேலும் மேம்பாடு அடைந்தது. அதைத் தொடர்ந்து, என் வாழ்க்கையில் மேம்பாடு தேவைப்பட்ட அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் நான் சுயபிரகடனங்களை உருவாக்கிக் கொண்டேன். அதில் உடல் ஆரோக்கியம், பொருளாதாரம், உறவுகள், தன்னம்பிக்கை, ஒட்டுமொத்த மகிழ்ச்சி ஆகிய பகுதிகள் அடங்கும். அதோடு, நான் மாற்ற வேண்டியிருந்த பழைய நம்பிக்கைகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் குறித்த சுயபிரகடனங்களையும் நான் உருவாக்கினேன்.

## உங்கள் நிலை எப்படி?

நாம் சிந்திக்கின்ற, நம்புகின்ற மற்றும் செயல்படுகின்ற விதம் நம்முடைய ஆழ்மனத்தின் மூலமாகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. ஆழ்மனத்தில் பதிந்துள்ளவற்றைப் பிறர் நமக்குக் கூறியுள்ள விஷயங்களும், நமக்கு நாமே கூறிக் கொண்ட விஷயங்களும், நம்முடைய வாழ்க்கை அனுபவங்களும் சேர்ந்து செதுக்குகின்றன. அதில் நல்ல விஷயங்களும் அடங்கும், மோசமான விஷயங்களும் அடங்கும். ஆழ்மனத்தில் என்ன பதிவாகியிருக்கின்றதோ அதைப் பொருத்து நாம் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவது எளிதாக இருக்கிறது அல்லது இயலாததாக இருக்கிறது.

முதலில் மோசமான செய்தி: நாம் நம்முடைய ஆழ்மனப் பதிவுகளைத் திட்டமிட்ட முறையில் மாற்றாவிட்டால், நம்மால் நம்முடைய முழு ஆற்றலுடன் இயங்க முடியாது. ஏற்கனவே ஆழ்மனத்தில் பதிந்திருக்கும் பயங்கள், பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகள் போன்றவைதான்

தொடர்ந்து ஆதிக்கம் செலுத்தும்.

இப்போது நல்ல செய்தி: ஆழ்மனத்தில் பதிந்திருப்பவற்றை எப்போது வேண்டுமென்றாலும் மாற்றிக் கொள்ள முடியும், அழித்தெழுத முடியும். நம்முடைய பயங்கள், பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகள், மோசமான பழக்கங்கள், மோசமான நடத்தைகள், நம்மை முடக்கிப் போடும் நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றிலிருந்து மீளுவதற்குத் தேவையானவற்றை ஆழ்மனத்தில் நம்மால் பதிய வைக்க முடியும்.

நீங்கள் யாராக ஆக விரும்புகிறீர்கள், என்ன சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் போன்றவற்றை மீண்டும் மீண்டும் உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். நாளடைவில் உங்களுடைய ஆழ்மனம் அவற்றை நம்பத் தொடங்கும், அவற்றின்மீது நடவடிக்கை எடுக்கும். அப்போது உங்கள் கனவு நனவாகும்.

உங்களுடைய சொந்த சுயபிரகடனங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுவதற்கான ஐந்து கட்ட வழிமுறை

## 1. உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் விரும்புகின்ற வெற்றியை உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்கத் தேவையான நம்பிக்கைகள், நடத்தைகள் போன்றவற்றை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைப்பதுதான் சுயபிரகடனத்தின் நோக்கம். அதனால் பொருளாதாரம், உடல் ஆரோக்கியம், உறவுகள் போன்ற உங்களுடைய வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உங்களுக்குத் துல்லியமாக

என்ன வேண்டும் என்பதை உங்களுடைய சுயபிரகடனங்கள் தெள்ளத் தெளிவாக வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

## 2. அதை நீங்கள் ஏன் விரும்புகிறீர்கள் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள்

என் நண்பரும் தொழிலதிபருமான ஆடம் ஸ்டாக் ஒருமுறை இவ்வாறு கூறினார்: "புத்திசாலிகள் 'ஏன்' என்ற கேள்வியிலிருந்து துவக்குகின்றனர்." மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வெற்றிகரமாகவும் இருக்க எல்லோரும்தான் விரும்புகின்றனர். வெறுமனே ஆசைப்படுவதை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு அவற்றை அடைந்துவிட முடியாது. பெரும் வெற்றியாளர்கள் அனைவரும் ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தை விரும்பும்போது, அவர்கள் அவ்வாறு விரும்புவதற்கு அவர்களிடம் ஓர் ஆழமான காரணம் எப்போதும் இருக்கிறது. அவர்கள் தங்கள் வாழ்வின் நோக்கத்தைத் தெளிவாக வரையறுக்கின்றனர். நீங்கள் விரும்புகின்ற விஷயங்கள் உங்களுக்கு ஏன் முக்கியமானவையாக இருக்கின்றன என்பது குறித்தத் தெளிவு, எதுவொன்றாலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாத ஆற்றலை உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

## 3. உங்களுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்

நீங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் மேம்பட்டால்தான் உங்கள் வாழ்க்கை மேம்படும். உங்களுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சியில் நீங்கள் முதலீடு செய்வதன் மூலம்தான் உங்களால் உங்களுடைய புறவுலகை மாற்ற முடியும். அதனால் உங்களுடைய

தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள்.

### 4. மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய கனவை நனவாக்க நீங்கள் என்னென்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். நீங்கள் உங்கள் எடையைக் குறைக்க விரும்புகிறீர்களா? அப்படியானால், உங்களுடைய சுயபிரகடனம் இதுபோல இருக்க வேண்டும்: "வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் உடற்பயிற்சிக்கூடத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள ஓடும் இயந்திரத்தில் கண்டிப்பாக இருபது நிமிடங்கள் ஓடுவதில் நான் நூறு சதவீதம் உறுதியாக இருக்கிறேன்." நீங்கள் ஒரு விற்பனையாளராக இருந்தால், உங்களுடைய சுயபிரகடனம் இதுபோல இருக்க வேண்டும்: "தினமும் காலை எட்டு மணியிலிருந்து ஒன்பது மணிக்குள், வாடிக்கையாளர்களாக ஆக வாய்ப்புள்ள இருபது பேரை நான் கண்டிப்பாகத் தொலைபேசியில் அழைப்பேன் என்பதில் நான் நூறு சதவீதம் உறுதியாக இருக்கிறேன்." உங்களுடைய நடவடிக்கைகள் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு திட்டவட்டமாக, துல்லியமாக இருக்கின்றனவோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நல்லது. நீங்கள் உங்களுடைய நடவடிக்கையை எத்தனை முறை மேற்கொள்ளுவீர்கள், அதை எவ்வளவு அடிக்கடிச் செய்வீர்கள், எப்போது துவக்குவீர்கள், எப்போது முடிப்பீர்கள் போன்ற விபரங்களையும் உங்களுடைய சுயபிரகடனத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

விஷயங்களைச் சிறிதாகக் துவக்குவது நல்லது.

நீங்கள் வெகுகாலம் உடற்பயிற்சிக்கூடத்திற்குப் போகாமல் இருந்து இப்போது அப்பழக்கத்தைத் துவக்க விரும்பினால், எடுத்த எடுப்பில் தினசரி ஒரு மணிநேரம், வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் என்று திட்டமிடுவது பெரிய பாய்ச்சலாக இருக்கும். உங்களால் சமாளிக்க முடிகின்ற அளவில் விஷயங்களைத் துவக்குங்கள். அப்படிச் செய்யும்போது கிடைக்கின்ற சிறிய வெற்றிகள் உங்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும். பெரிதாகத் திட்டமிட்டு அது உடனடியாக நிறைவேறாமல் போனால் ஏற்படும் ஏமாற்றங்களை இதன் மூலம் தவிர்க்கலாம். முதலில் தினமும் இருபது நிமிடங்கள் என்ற கணக்கில் வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது என்று திட்டமிடுங்கள். பின்னர் அதைப் படிப்படியாக அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

**5. ஊக்குவிப்பு மேற்கோள்களையும் தத்துவங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்**

என்னுடைய சுயபிரகடனங்களோடு சேர்த்துக் கொள்ள சுவாரசியமான மேற்கோள்களை நான் எப்போதும் தேடிக் கொண்டிருப்பேன். எடுத்துக்காட்டாக, என்னுடைய ஒரு சுயபிரகடனத்திற்கான வரிகளை, மார்ஷல் கோல்டுஸ்மித் எழுதியுள்ள 'வாட் காட் யூ ஹியர் வோன்ட் கெட் யூ தேர்' என்ற புத்தகத்திலிருந்து நான் கடன் வாங்கிக் கொண்டேன். அது இப்படி இருக்கும்: "தாங்கள் கையாளும் ஒவ்வொரு நபரையும் உலகிலேயே மிகவும் முக்கியமான ஒருவராக உணரச் செய்வதுதான் வெற்றியாளர்களிடமுள்ள தலையாய திறமையாகும். இத்திறமையைப் பயன்படுத்தித்தான் பில் கேட்ஸ், ஓப்ரா வின்ஃபிரே,

புரூஸ் குட்மேன் போன்றோர் தங்களுடைய துறையில் உச்சத்தைத் தொட்டனர். நான் தொடர்பு கொள்ளுகின்ற ஒவ்வொருவரிடமும் நானும் அதையே செய்வேன்!"

மற்றொரு சுயபிரகடனம் இவ்வாறு இருந்தது: "டிம் ஃபெர்ரிஸின் அறிவுரையைப் பின்பற்றவும்: நீங்கள் உங்களுடைய உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்க விரும்பினால், ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை நடவடிக்கைககளை மாற்றிக் கொண்டே இருப்பதற்கு பதிலாக, ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைக்கு அல்லது ஒரு குறிப்பிட்டத் திட்டத்திற்கென்று தனியாக அரை நாளை அல்லது நான்கைந்து மணிநேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்."

உங்களை ஊக்குவிக்கின்ற ஒரு மேற்கோளையோ, உத்தியையோ, அல்லது தத்துவத்தையோ நீங்கள் காணும்போது, அதை உங்களுடைய சுயபிரகடனத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சுயபிரகடனத்தின் மூலமாக அதன்மீது நீங்கள் உங்கள் கவனத்தைக் குவிக்கும்போது, அது உங்களுடைய சிந்தனையோடு ஊறிவிடும். அது உங்களுடைய வாழ்க்கைத் தரத்தை வெகுவாக உயர்த்தும்.

## சுயபிரகடனம் குறித்த இறுதி வார்த்தைகள்

- சுயபிரகடனங்கள் வெகுவாகப் பலனளிக்க வேண்டுமென்றால், அவற்றை வாசிக்கும்போது அவற்றில் நீங்கள் உணர்ச்சியைக் குழைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த சுயபிரகடனங்களில் உள்ள உண்மையை உணராமல் வெறுமனே வார்த்தைகளை முணுமுணுத்துக்

கொண்டிருப்பதால் எந்தப் பயனும் இல்லை. உங்களுடைய சுயபிரகடனங்கள் உங்களை வெகுவாகப் பரவசப்படுத்தினால், நீங்கள் உங்கள் வீட்டு மொட்டை மாடியில் நின்று கொண்டு நடனமாடினால்கூடத் தப்பில்லை.

• சுயபிரகடனங்களை உங்களுக்கு நீங்களே வகுத்துக் கொண்ட உடலியக்கம் ஒன்றோடு செய்வதும் நல்ல பலனளிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் உங்கள் சுயபிரகடனங்களை வெறுமனே கூறுவதற்கு பதிலாக, நெஞ்சை நிமிர்த்தி நின்றபடியோ, முஷ்டியை மடக்கியபடியோ, அல்லது உடற்பயிற்சி செய்தபடியோ அவற்றைக் கூறலாம். இப்படிச் செய்வது உடலுக்கும் மனத்திற்கும் இடையேயான உறவின் சக்தியை நீங்கள் உங்களுக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள உதவும்.

• நீங்கள் முதலில் எழுதி வைத்துள்ள சுயபிரகடனம் முடிவானதல்ல என்பதை நீங்கள் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில், நீங்கள் அதை அவ்வப்போது திருத்திக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். நீங்கள் தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டேயிருப்பதால், உங்களுடைய சுயபிரகடனங்களும் அதற்கேற்ப மேம்பட்டுக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு புதிய இலக்கை அடையத் திட்டமிட்டாலோ அல்லது ஒரு புதிய தத்துவத்தால் ஈர்க்கப்பட்டு அதை உங்கள் வாழ்வில் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினாலோ, அதை நீங்கள் உங்களுடைய சுயபிரகடனங்களில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதேபோல, நீங்கள் ஓர் இலக்கை அடைந்துவிட்டிருந்தாலோ

அல்லது நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் ஓர் அங்கமாக ஆக்கிக் கொள்ள விரும்பிய ஒரு விஷயம் இப்போது ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிட்டிருந்தாலோ, அதை நீங்கள் உங்களுடைய சுயபிரகடனத்திலிருந்து நீக்கிவிட விரும்பலாம்.

• நீங்கள் உங்களுடைய சுயபிரகடனங்களைத் தொடர்ந்து படித்து வருவது எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது. அதாவது, அதை நீங்கள் தினமும் செய்து வர வேண்டும். எப்போதாவது சுயபிரகடனங்களைப் படிப்பது என்பது எப்போதாவது உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு ஒப்பானதாகும். அதை உங்களுடைய தினசரிப் பழக்கங்களில் ஒன்றாக ஆக்கிக் கொண்டால்தான் அதன் விளைவுகள் உங்களுக்குக் கண்கூடாகத் தெரியும்.

• நீங்கள் படிக்கும் விஷயங்கள் உங்களுடைய எண்ணங்களின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகின்றன என்பதால் நீங்கள் தொடர்ந்து சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்களையும் கட்டுரைகளையும் வாசித்து வர வேண்டும்.

## மூன்றாவது நடவடிக்கை

# மனக்காட்சிப்படைப்பு

சாத்தியமாகக்கூடிய விஷயங்களில் மட்டுமே சாதாரணமான மக்கள் நம்பிக்கை வைக்கின்றனர். ஆனால் அசாதாரணமான மக்கள், சாத்தியப்படாதவைபோலத் தோன்றுகின்ற விஷயங்களை மனக்காட்சிப்படுத்துகின்றனர். அதன் மூலம், அது சாத்தியம்தான் என்பதை அவர்கள் காணத் தொடங்குகின்றனர்.

**- செர்ரி கார்ட்டர்-ஸ்காட்**

விஷயங்கள் எப்படி இருக்கின்றனவோ அப்படி அவற்றைப் பார்க்காமல், அவை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அப்படி அவற்றைப் பாருங்கள்.

**- ராபர்ட் கோல்லியர்**

உங்கள் வாழ்வில் எந்த விஷயங்கள் நிகழ வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அவற்றையும், நீங்கள் எதிர்பார்க்கின்ற விளைவுகளையும் உங்கள் மனத்தில் கற்பனைக் காட்சிகளாகப் பார்ப்பதுதான் மனக்காட்சிப்படைப்பு. தங்கள் செயற்திறனை அதிகரித்துக் கொள்ளுவதற்காக இதை விளையாட்டு வீரர்கள் பரவலாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். துல்லியமாக நீங்கள் எதை அடைய விரும்புகிறீர்களோ அதை அப்படியே கற்பனை செய்து, அதை எப்படி அடைவது என்பதையும் மனத்தில் காட்சிகளாக ஓட்டிப் பார்க்கும் ஒரு செயல்முறை இது.

நம்முடைய சமுதாயத்தில் வெற்றியாளர்களாக

வலம் வருகின்றவர்களில் பலர் தங்களுடைய வெற்றியில் சுயபிரகடனத்தின் பங்கைப் பற்றி வெளிப்படையாகவே பேசியுள்ளனர். அவர்களில் அர்னால்டு ஷுவார்ஸெனகர், டோனி ராபின்ஸ், வில் சுமித், ஜிம் கேரி, டைகர் உட்ஸ் போன்றோர் அடங்குவர்.

குறிப்பாக டைகர் உட்ஸ் தன்னுடைய கோல்ஃப் பந்தை ஒரு குழிக்குள் போடுவதற்கு முன்பு ஒவ்வொரு முறையும் மனத்தில் அதைக் காட்சியாகப் பார்ப்பார். மற்றுமொரு கோல்ஃப் சாம்பியனான ஜாக் நிக்லாஸ், "நான் அடிக்கவிருக்கும் ஷாட்டை என் மனத்திற்குள் தெளிவாகக் காட்சிப்படுத்தாமல் நான் ஒருபோதும் எந்தவொரு ஷாட்டையும் அடிப்பதில்லை - பயிற்சி ஷாட்டுகள் உட்பட," என்று கூறியுள்ளார்.

தான் வெற்றி பெறுவதற்குப் பல வருடங்களுக்கு முன்பாகவே தன்னுடைய வெற்றியைத் தன் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தியதாக வில் சுமித் கூறியுள்ளார். 1987ல் ஜிம் கேரி தனக்குத் தானே பத்து மில்லியன் டாலர்களுக்கு ஒரு காசோலையை எழுதிக் கொண்டார். அதில் அவர் 1995ம் ஆண்டு என்று தேதியிட்டார். அக்காசோலை தன்னுடைய நடிப்புச் சேவைக்காகத் தனக்கு வழங்கப்படுவதாக அவர் அதில் ஒரு சிறு குறிப்பும் எழுதியிருந்தார். பின்னர், பல வருடங்களுக்கு அவர் அதைத் தன் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தினார். 1994ல் அவர் நடித்த 'டம்ப் அன்ட் டம்பர்' என்ற திரைப்படத்திற்காக அவருக்குப் பத்து லட்சம் டாலர்கள் ஊதியம் வழங்கப்பட்டது.

## நீங்கள் எதை மனக்காட்சிப்படுத்துகிறீர்கள்?

பெரும்பாலான மக்கள் தங்களுடைய கடந்தகாலத் தோல்விகள் மற்றும் இழப்புகளையே தங்கள் மனத்தில் காட்சிகளாக ஓடவிட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர். வளமான எதிர்காலத்தை முதலில் உங்களுடைய மனத்தில் உருவாக்கிப் பின்னர் யதார்த்தத்தில் அதைக் கொண்டுவர மனக்காட்சிப்படைப்பு உதவும்.

நான் எப்படி என்னுடைய மனக்காட்சிப்படைப்பைச் செய்கிறேன் என்பதை இப்போது உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறேன். நான் என்னுடைய சுயபிரகடனங்களைப் படித்து முடித்தப் பிறகு, என்னுடைய வரவேற்பறை சோபாவில் நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, கண்களை மூடியவாறு மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிப்பேன். பிறகு, அடுத்த ஐந்து நிமிடங்களுக்கு, அன்றைய தினத்தை நான் மகிழ்ச்சியுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் எளிதாகவும் கழிப்பதாக நான் என் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துவேன்.

எடுத்துக்காட்டாக, நான் இப்புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, இதை எளிதாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் ரசித்து அனுபவித்தும் நான் எழுதுவதாக என் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தினேன். அதேபோல, என் புத்தகத்தைப் பலரும் படிப்பதுபோலவும் அவர்கள் அதைப் பிறருக்குப் பரிந்துரைப்பதுபோலவும் நான் கற்பனை செய்தேன். அதனால் நான் இதை உற்சாகமாகவும் சுலபமாகவும் எழுதி முடித்தேன்.

மனக்காட்சிப்படைப்பிற்கான மூன்று கட்ட வழிமுறை

**1. உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்**

சிலர் மனக்காட்சிப்படைப்பில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது பின்புலத்தில் இசையை

ஓடவிடுவர். நீங்கள் அதை முயற்சித்துப் பார்க்க விரும்பினால், ஒலியைக் குறைவாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்து, ஒரு சோபாவிலோ, நாற்காலியிலோ, அல்லது தரையிலோ நிமிர்ந்த நிலையில் சௌகரியமாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். மூச்சை ஆழமாக இழுத்துவிடுங்கள்.

**2. நீங்கள் உண்மையிலேயே எதைப் பெற விரும்புகிறீர்களோ அதை உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள்**

வெற்றியை மனத்தில் காட்சிப்படுத்திப் பார்க்கும்போது பலர் அசௌகரியமாக உணருகின்றனர். சிலர் எதிர்ப்புணர்வைக்கூட அனுபவிக்கலாம். மக்களில் 95 சதவீதத்தினரைப் பின்னால் தவிக்க விட்டுவிட்டுத் தாங்கள் மட்டும் வெற்றியாளராக ஆவது குறித்தக் குற்றவுணர்வுகூட சிலருக்கு ஏற்படலாம்.

மேரியான் வில்லியம்சன், 'எ ரிட்டர்ன் டு லவ்' என்ற தன்னுடைய புத்தகத்தில் இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார்: "நாம் போதுமான அளவு தகுதியானவர்கள் அல்ல என்பது நம்முடைய ஆழமான பயமல்ல. கற்பனைக்கெட்டாத அளவு நாம் ஆற்றல்மிக்கவர்களாக இருக்கிறோம் என்பதுதான் நம்முடைய ஆழமான பயமாக இருக்கிறது. நீங்கள் உங்களுடைய ஆற்றலுக்குக் குறைவாகச் செயல்படும்போது அதனால் உலகத்திற்குப் பயனில்லை. நீங்கள் கடவுளின் குழந்தை. உங்களின் அக வெளிச்சம் ஜொலிக்க நீங்கள் செயல்படும்போது, பிறரும் அவ்வாறு இயங்க நீங்கள் அவர்களை ஊக்குவிக்கிறீர்கள். நாம் நம்முடைய சொந்த பயங்களிலிருந்து விடுதலை பெறும்போது, நம்முடைய

முன்னுதாரணம் பிறரையும் விடுவிக்கிறது."

நாம் நேசிக்கும் மக்களுக்கு நாம் கொடுக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த பரிசு, நாம் நம்முடைய முழு ஆற்றலுடன் இயங்குவதுதான். உங்களுடைய மனத்தின் அடியாழத்தில் நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்கள்? பகுத்தறிவுரீதியாக யோசிக்காதீர்கள். நீங்கள் விரும்பும் எதை வேண்டுமானாலும் உங்களால் பெற முடியும் என்றால் நீங்கள் எதைப் பெற விரும்புவீர்கள்? நீங்கள் விரும்பும் யாராக வேண்டுமானாலும் உங்களால் ஆக முடியும் என்றால் நீங்கள் யாராக ஆக விரும்புவீர்கள்? நீங்கள் விரும்பும் எதை வேண்டுமானாலும் உங்களால் செய்ய முடியும் என்றால் நீங்கள் எதைச் செய்ய விரும்புவீர்கள்?

உங்களுடைய வாழ்க்கையை அடியோடு மாற்றக்கூடிய உங்களுடைய ஆழமான விருப்பங்களையும் உங்களுடைய முக்கியமான இலக்குகளையும் மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள். உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் காட்சிப்படுத்தும் விஷயத்தை உங்களுடைய ஐம்புலன்களால் உணர முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களுடைய மனக்காட்சிப்படைப்பு எந்த அளவுக்கு நிஜம்போல இருக்கிறதோ, அதை யதார்த்தமாக ஆக்க அந்த அளவுக்கு அதிகமான நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் இறங்குவீர்கள்.

இப்போது வருங்காலத்தில் போய் நின்று கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பிய விளைவுகள் உங்களுக்குக் கிடைத்துவிட்டதுபோலக் காட்சிப்படுத்துங்கள். நீங்கள் உங்கள் மனக்கண்ணில் பார்க்கும் வருங்காலம் இன்றைய நாளின் முடிவாக இருக்கலாம் அல்லது எதிர்காலத்தில் வரப் போகின்ற ஒரு நாளாக இருக்கலாம். நான் முன்பு

கூறியிருந்த எடுத்துக்காட்டில் கூறியபடி, நான் இப்புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, நான் தினசரி அதை எழுதுவதாகவும் நான் காட்சிப்படுத்தினேன், புத்தகம் வெளிவந்து பலர் படிப்பதுபோலவும் காட்சிப்படுத்தினேன். நீங்கள் விரும்பும் விளைவுகளை அடைகின்றபோது நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள் என்பதைக் கற்பனை செய்வதுதான் இதன் நோக்கம்.

**3. உங்கள் இலக்கை அடையும்போது நீங்கள் யாராக இருக்க வேண்டுமோ அவராக உங்களைக் காட்சிப்படுத்துங்கள்**

உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திய பிறகு, அதை அடைவதற்கு நீங்கள் யாராக ஆக வேண்டுமோ அப்படிப்பட்ட ஒருவராக உங்களைக் காட்சிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளில் (உடற்பயிற்சி செய்வது, படிப்பது, வேலை பார்ப்பது, எழுதுவது, மின்னஞ்சல்களை அனுப்புவது போன்றவை) நீங்கள் ஈடுபடுவதுபோலவும் காட்சிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சிக்கூடத்தில் நீங்கள் புன்னகையுடனும் சுயகட்டுப்பாடு குறித்தப் பெருமையுடனும் ஓடிக் கொண்டிருப்பதுபோல உங்களைக் கற்பனை செய்யுங்கள். விடாமுயற்சியுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் பலருக்கு நீங்கள் தொலைபேசி அழைப்புகளை விடுப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சக ஊழியர்கள் போன்றோர் உங்களுடைய நடவடிக்கைகளுக்கு நேர்மறையாகச் செயல்விடை அளிப்பதுபோலக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

## மனக்காட்சிப்படைப்புக் குறித்த இறுதி வார்த்தைகள்

தினமும் காலையில் சுயபிரகடனங்களைப் படிப்பதோடு மனக்காட்சிப்படைப்பையும் சேர்த்துச் செய்து வந்தால், நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்கள் உங்களுடைய ஆழ்மனத்தில் விரைவாகப் பதியும், யதார்த்தம் சீக்கிரமாகக் கைகூடும்.

மனக்காட்சிப்படைப்பை நீங்கள் மேற்கொள்ளும்போது ஈர்ப்புவிதி வேலை செய்யும் என்று சில வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர். ஈர்ப்புவிதிமீது உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறதோ இல்லையோ, மனக்காட்சிப்படைப்பில் சில நடைமுறைப் பயன்கள் இருக்கின்றன. நீங்கள் விரும்புவதை நீங்கள் உங்கள் மனக்கண்ணில் பார்க்கும்போது, அது உங்களுடைய ஆழமான உணர்வுகளைத் தூண்டிவிடுகிறது, உங்களுக்கு உத்வேகமளிக்கிறது, உங்களுடைய முன்னோக்கை நோக்கி உங்களைக் கவர்ந்திழுக்கிறது.

நீங்கள் தினமும் மனக்காட்சிப்படைப்பை மேற்கொள்ளும்போது உங்களுடைய உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் உங்களுடைய கற்பனையோடு ஒத்திசைய வைக்கிறீர்கள். முதலில் தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் மனக்காட்சிப்படைப்பை மேற்கொள்ளுங்கள்.

## மனக்காட்சிப் பலகையை உருவாக்குதல்

பல கோடிப் பிரதிகள் விற்பனையாகியுள்ள, ரோன்டா பைர்னின் 'இரகசியம்' புத்தகம் மனக்காட்சிப் பலகையைப் பிரபலப்படுத்தியது. உங்களுக்கு என்ன வேண்டும், நீங்கள் யாராக

ஆகப் போகிறீர்கள், நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள், எங்கு வசிக்க ஆசைப்படுகிறீர்கள் போன்ற விஷயங்களைப் பிரதிநுதப்படுத்தும் படங்களை நீங்கள் ஒட்டி வைக்கின்ற ஓர் அட்டைதான் மனக்காட்சிப் பலகையாகும்.

மனக்காட்சிப் பலகைத் தயாரிப்பு ஒரு மகிழ்ச்சியான விஷயம். அதை உருவாக்குவதற்கு நீங்கள் உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் என்று யாரை வேண்டுமானாலும் உதவிக்கு அழைத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் மனக்காட்சிப்படைப்பில் ஈடுபடும்போது மனக்காட்சிப் பலகையைப் பார்ப்பது நீங்கள் கற்பனை செய்வதை எளிதாக்கும். இதை எப்படித் தயாரிப்பது என்பதை விபரமாக அறிந்து கொள்ள www.christinekane.com என்ற வலைத்தளத்தை நீங்கள் அணுகலாம்.

## நான்காவது நடவடிக்கை

# உடற்பயிற்சி

நீங்கள் உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்காமல் இருக்கிறீர்கள் என்றால், நோய்க்கு நீங்கள் நேரம் ஒதுக்க வேண்டி வரும்.

**-ராபின் சர்மா**

நாம் மூப்படைவதால் உடற்பயிற்சியை நிறுத்துவதில்லை. உடற்பயிற்சியை நிறுத்துவதால்தான் நாம் மூப்படைகிறோம்.

**- கென்னத் கூப்பர்**

உங்களுடைய தினசரிச் சடங்குகளில் அதிகாலைநேர உடற்பயிற்சிக்கு நீங்கள் ஒரு முக்கிய இடத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். நீங்கள் தினமும் காலையில் ஒருசில நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தால்கூட அது உங்களுடைய ஆற்றலை அதிகரிக்கும், உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும், தன்னம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கும், சிந்தனையை மேம்படுத்தும், கவனக்குவிப்பை அதிகரிக்கும்.

நான் சமீபத்தில் ஓர் அற்புதமான வீடியோவைப் பார்த்தேன். அதில், கோடீஸ்வரத் தொழிலதிபரும் தனிநபர் வளர்ச்சி வல்லுனருமான எபன் பேகனை டோனி ராபின்ஸ் பேட்டி காணுவார். அப்போது டோனி அவரிடம், "எபன், உங்களுடைய வெற்றிக்கான முதன்மைக் காரணம் எது?" என்று கேட்பார். அதற்கு எபன், "ஒவ்வொரு நாளையும் தனிப்பட்ட வெற்றிச் சடங்கு ஒன்றோடு துவக்குவதுதான் என் வெற்றிக்கான முதன்மைக் காரணம்," என்று பதிலளிப்பார். அதற்குப் பிறகு அவர் காலைநேர உடற்பயிற்சியைப் பற்றி

விரிவாகப் பேசுவார்.

எபன் அதில் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: “ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நீங்கள் உங்களுடைய இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்க வேண்டும், ரத்தவோட்டத்தை முடுக்கிவிட வேண்டும், உங்களுடைய நுரையீரலை ஆக்சிஜனால் நிரப்ப வேண்டும். மாலையிலோ அல்லது மதியத்திலோ உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாதீர்கள். ஒருவேளை, காலைநேரத்திற்கு பதிலாக மாலையிலோ அல்லது மதியத்திலோ நீங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட விரும்பினால், கூடவே, இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கும் உடற்பயிற்சிகள் எதையாவது காலையில் 10-20 நிமிடங்கள்வரை அவசியம் செய்யுங்கள்.”

காலைநேர உடற்பயிற்சியின் பலன்கள் ஏராளமாக இருப்பதால் அதை அவ்வளவு எளிதாக உதாசீனப்படுத்திவிட முடியாது. காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்து சிறிது நேரத்தில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது நாள் முழுவதும் உங்கள் ஆற்றலை உயர்நிலையில் வைத்திருக்க உதவுவதோடு உங்கள் சிந்தனையில் தெளிவையும் ஏற்படுத்தும்.

உடற்பயிற்சிக்காக நீங்கள் உடற்பயிற்சிக்கூடத்திற்குச் செல்லலாம், காலாற நடக்கலாம், ஓட்டத்தில் ஈடுபடலாம் அல்லது வேறு விதமான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். அது உங்கள் விருப்பம் என்றாலும் நான் சில பரிந்துரைகளைத் தர விரும்புகிறேன்.

தனிப்பட்ட முறையில் எனக்கு மிகவும் பிடித்தது யோகாசனம். நான் ஏதேனும் ஓர் உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியிருந்தால், நான் நிச்சயமாக யோகாசனத்தைத்தான் தேர்ந்தெடுப்பேன். அதிசயங்களை நிகழ்த்தும்

அதிகாலைத் திட்டத்தை வடிவமைத்துக் கொண்டிருந்தபோதுதான் நான் அதைக் கற்றுக் கொண்டேன். இன்றுவரை நான் அதைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன். உடலுக்கு வலு சேர்க்கும் பயிற்சி, உடலை நீட்டி வளைக்கும் பயிற்சி, இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கும் பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி ஆகியவை யோகாவில் பின்னிப் பிணைந்துள்ளதால் அதை நான் ஒரு முழுமையான உடற்பயிற்சி என்று வர்ணிப்பேன். அதில் சிறிதளவு தியானம்கூடக் கலந்திருக்கிறது.

எனக்கு யோகாவைக் கற்றுக் கொடுத்த தஷாமா, யோகாவைப் பற்றி இப்படிக் கூறியுள்ளார்: "யோகா என்பது உடல்ரீதியான, உளரீதியான, உணர்வுரீதியான மற்றும் ஆன்மிகரீதியான அம்சங்கள் அனைத்தையும் கையாளுகின்ற ஓர் அறிவியலாகும். உங்கள் வாழ்வில் அதிசயங்களை நிகழ்த்த யோகா உதவும் என்பதை என்னுடைய அனுபவத்திலிருந்து என்னால் கூற முடியும். ஒரு முழுமையான யோகா பயிற்சியால் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பல வழிகளில் மேம்படுத்த முடியும்."

## உடற்பயிற்சி குறித்த இறுதி வார்த்தைகள்

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண வேண்டுமென்றாலும் உங்கள் ஆற்றலை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றாலும் நீங்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்து வர வேண்டும் என்பது உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். ஆனால் உங்களால் ஏன் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாது என்பதற்குச் சாக்குப்போக்குகளைக் கூறுவது எளிது. மக்கள் வழக்கமாகக் கூறும் இரண்டு சாக்குப்போக்குகள் உள்ளன. "எனக்கு நேரமில்லை," என்பது

ஒன்று. "நான் சோர்வாக இருக்கிறேன்," என்பது மற்றொன்று.

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை நீங்கள் பின்பற்றும்போது, உடற்பயிற்சியை நீங்கள் அதிகாலையிலேயே செய்து முடித்துவிடுவதால், இப்படிப்பட்டச் சாக்குப்போக்குகளைக் கூறுவதற்கு வாய்ப்பே இருக்காது.

## பொறுப்புத்துறப்பு

எந்தவொரு உடற்பயிற்சியைத் துவக்குவதற்கு முன்பும், குறிப்பாக நீங்கள் வலியையோ அல்லது அசௌகரியத்தையோ உணரும்பட்சத்தில், உங்களுடைய மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கேற்ப நீங்கள் உடற்பயிற்சி நடைமுறைகளை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

## ஐந்தாவது நடவடிக்கை

# புத்தக வாசிப்பு

எழுதப் படிக்கத் தெரியாதவனைவிட,
புத்தகம் வாசிக்காமல் இருப்பவனுக்குப்
பெரிய அனுகூலம் எதுவும் இல்லை.
**- மார்க் டுவெயின்**

உடலுக்கு உடற்பயிற்சியும் ஆன்மாவுக்குப்
பிரார்த்தனையும் எப்படியோ, அப்படித்தான்
மனத்திற்கு வாசிப்பும்.
**- மேத்யூ கெல்லி**

உங்கள் வாழ்க்கையைப் படுவிரைவாக மாற்றக்கூடிய சக்தி புத்தக வாசிப்பிற்கு உண்டு. உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உச்சகட்ட வெற்றியை ஈட்டத் தேவையான அறிவு, யோசனைகள், உத்திகள் போன்றவற்றை உடனடியாகப் பெறுவதற்கான சிறந்த வழி புத்தக வாசிப்பாகும்.

நீங்கள் எதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அதை அத்துறை சார்ந்த வல்லுனர்களிடமிருந்து அறிந்து கொள்ளுவதுதான் புத்திசாலித்தனமான செயல். நீங்கள் சாதிக்க விரும்புபவற்றை ஏற்கனவே சாதித்துள்ளவர்களை உங்களுடைய கதாநாயகர்களாகவும் முன்மாதிரிகளாகவும் வரித்துக் கொண்டு அவர்களிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ளுவது உங்களுடைய வெற்றியை விரைவுபடுத்தும். புத்தகங்களின் எண்ணிக்கைக்கு அளவே இல்லை என்பதால், தினமும் புத்தகங்களை வாசிப்பதன் மூலம் உங்களால் பெற முடிகின்ற அறிவுக்கும் எல்லையே கிடையாது.

புத்தகங்களைப் படிக்காமல் இருப்பதன் மூலம், மிகச் சிறந்த அறிவாளிகள் மற்றும் வெற்றியாளர்களின் அற்புதமான யோசனைகள் மற்றும் உத்திகளிலிருந்து எளிதாகப் பாடம் கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பை நீங்கள் இழந்துவிடுகிறீர்கள். சரியான மனநிலையில் இருக்கும் எவரும் அப்படிப்பட்ட வாய்ப்பை உதறித் தள்ள மாட்டார்கள்.

வாழ்க்கையில் நீங்கள் எதைப் பெற விரும்பினாலும் அதைப் பெறுவது எப்படி என்பதை விளக்கும் புத்தகங்கள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. நீங்கள் ஒரு செல்வந்தராக ஆக வேண்டுமா? தங்களுடைய சொந்த முயற்சியால் கோடீஸ்வரர்களாக ஆனவர்கள் தங்கள் புத்தகங்கள் மூலம் உங்களுக்கு உதவக் காத்திருக்கின்றனர். இது தொடர்பாக எனக்குப் பிடித்த சில புத்தகங்கள் இதோ:

- நெப்போலியன் ஹில் எழுதியுள்ள 'சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தி செல்வத்தைக் குவியுங்கள்'
- எம்ஜே டி மார்க்கோ எழுதியுள்ள 'த மில்லியனர் ஃபாஸ்ட்லேன்'
- டி ஹார்வ் ஈக்கர் எழுதியுள்ள 'சீக்ரெட்ஸ் ஆஃப் த மில்லியனர் மைன்ட்'
- தேவ் ராம்சே எழுதியுள்ள 'டோட்டல் மனி மேக்கோவர்'

காதல் பொங்கி வழிகின்ற, ஆதரவான, அன்பான, அற்புதமான உறவுகள் உங்களுக்கு வேண்டுமா? அடுத்தப் பத்து வருடங்கள் தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டிருப்பதற்குத் தேவையான எண்ணிக்கையில் இது தொடர்பான புத்தகங்கள் உள்ளன. இது

தொடர்பாக எனக்குப் பிடித்த சில புத்தகங்கள் இதோ:

- கேரி சேப்மேன் எழுதியுள்ள 'காதல் மொழிகள் ஐந்து'
- ஜோ டுன் எழுதியுள்ள 'த ஸோல்மேட்'
- ஜான் கோட்மேன் மற்றும் நேன் சில்வர் எழுதியுள்ள 'த செவன் பிரின்சிபில்ஸ் ஃபார் மேக்கிங் த மேரேஜ் வொர்க்'

உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தவொரு பகுதியிலும் நீங்கள் உங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், நீங்கள் உங்கள் ஊரில் இருக்கும் புத்தகக் கடைக்குள் நுழைந்தால் போதும். அல்லது இப்போது இணையத்தளத்தில் ஏகப்பட்டப் புத்தகக் கடைகள் உள்ளன. நீங்கள் ஆர்டர் செய்தால் வீட்டிற்கே கொண்டுவந்து கொடுத்துவிடுவார்கள். எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பதில்தான் உங்களுக்குப் பிரச்சனை இருக்குமே தவிர அது தொடர்பான புத்தகங்களுக்குப் பஞ்சமிருக்காது. செலவை மிச்சப்படுத்த வேண்டுமென்றால், இருக்கவே இருக்கிறது உள்ளூர் நூலகம். புத்தகங்களை ஒரு சிறிய தொகைக்கு இரவல் கொடுக்கும் இணையத்தளங்களும் இருக்கின்றன. நீங்கள் படித்து முடித்த புத்தகங்களைப் பிறருக்குக் கொடுத்துவிட்டு நீங்கள் படிக்காத புத்தகங்களை அவர்களிடமிருந்து வாங்கிக் கொள்ளுவதற்கு உதவி செய்யும் இணையத்தளங்களும் இப்போது தோன்றியுள்ளன.

## நீங்கள் எவ்வளவு படிக்க வேண்டும்?

தினமும் குறைந்தபட்சம் பத்துப் பக்கங்களாவது படிக்க வேண்டும் என்று நான் பரிந்துரைப்பேன். இதற்குப் பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் ஆகாது. தினமும் பத்துப் பக்கங்கள் படித்தாலே வருடத்திற்கு நீங்கள் 3,650 பக்கங்களைப் படித்திருப்பீர்கள். சராசரியாக ஒரு புத்தகம் 200 பக்கங்களைக் கொண்டுள்ளதாக வைத்துக் கொண்டால், நீங்கள் ஒரு வருடத்தில் 18 புத்தகங்களைப் படித்து முடித்திருப்பீர்கள். யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள நீங்கள் ஒரு வருடத்தில் 18 புத்தகங்களைப் படித்தால் அந்த வருடத்தின் முடிவில் கண்டிப்பாக உங்களுடைய அறிவு விசாலமாகியிருக்கும்தானே?

**புத்தக வாசிப்புக் குறித்த இறுதி வார்த்தைகள்**

• உங்களுடைய இறுதி நோக்கத்தை மனத்தில் வைத்துப் புத்தக வாசிப்பைத் துவக்குங்கள். படிப்பதற்கு முன்பாக, அதை நீங்கள் ஏன் படிக்கிறீர்கள், அதிலிருந்து நீங்கள் எதைப் பெற விரும்புகிறீர்கள் என்று உங்களுக்கு நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். எடுத்தப் புத்தகத்தை முடிக்க நீங்கள் உறுதி பூண்டுள்ளீர்களா? அதில் கூறியுள்ளவற்றை உங்கள் வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்த நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா?

• அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைக் கடைபிடித்து வருபவர்களில் சிலர், புத்தக வாசிப்பிற்குத் தாங்கள் ஒதுக்கும் நேரத்தில், மதம் தொடர்பான

புத்தகங்களையும் ஆன்மிகம் தொடர்பான புத்தகங்களையும் தாங்கள் வாசித்து வருவதாக என்னிடம் தெரிவித்துள்ளனர். நீங்கள் விரும்பினால் அப்படியும் செய்யலாம்.

• நீங்கள் ஒரு புத்தகத்தை வாசித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அதில் உங்களுக்குப் பிடித்தப் பகுதிகளை நீங்கள் அடிக்கோடிட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம் அல்லது ஹைலைட்டர் பேனாக்களைப் பயன்படுத்தலாம். பின்னொரு சமயம் நீங்கள் அப்பகுதிகளைப் புரட்டிப் பார்க்க விரும்பினால், அது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

• தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு உதவும் புத்தகங்களைப் பல முறை வாசிக்கும்படி நான் பரிந்துரைக்கிறேன். சில புத்தகங்களை ஒருமுறை மட்டுமே படிப்பதன் மூலம் அதில் கூறப்பட்டுள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் நம்மால் கிரகித்துக் கொள்ள முடியாமல் போகலாம். மீண்டும் மீண்டும் படிக்கும்போது அவ்விஷயங்கள் உங்களுடைய ஆழ்மனத்தில் பதிய வாய்ப்புள்ளது. முக்கியமான புத்தகங்களை மீண்டும் மீண்டும் வாசிக்கும் பழக்கத்தை நான் உருவாக்கிக் கொண்டுள்ளேன். மீண்டும் படிக்கப்பட வேண்டிய புத்தகங்களை நான் தனியாக அடுக்கி வைத்துள்ளேன்.

### ஆறாவது நடவடிக்கை

# நாட்குறிப்பு எழுதுதல்

நீங்கள் எதை எழுதினாலும், வார்த்தைகளை
ஒரு காகிதத்தில் எழுதுவது என்பது
ஒருவிதமான சிகிச்சைதான். அதற்கு
எந்தச் செலவும் கிடையாது.

**- டயானா ராப்**

யோசனைகள் எப்போது வேண்டுமானாலும்
எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் வரும். அவற்றை
மனத்தில் மட்டும் குறித்துக் கொண்டால்
அவை வெகு சீக்கிரம் மறைந்துவிடும்.

**- ரால்ஃப் சுமித்**

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தின் கடைசி நடவடிக்கையான நாட்குறிப்பு எழுதுதலுக்கு நான் பத்து நிமிடங்களை ஒதுக்குகிறேன். உங்களுடைய மனத்தில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களை எழுத்தில் வடிக்கும்போது உங்களுக்குப் பெரும் பலன்கள் கிடைக்கும். உங்களுக்குத் தோன்றும் யோசனைகள், நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட படிப்பினைகள், உங்களுக்குக் கிடைத்த வெற்றிகள், புதிய வாய்ப்புகள், நீங்கள் அடைந்துள்ள மேம்பாடுகள் போன்றவற்றை நீங்கள் உங்கள் நாட்குறிப்பில் எழுதலாம்.

## நாட்குறிப்பைத் திருப்பிப் பார்த்தல்

நாட்குறிப்பு எழுதுவதன் பயன்களை நான் வெகு நாட்களுக்கு முன்பே அறிந்திருந்தபோதிலும், அதை நான் தொடர்ந்து கடைபிடித்து வந்ததில்லை. ஏனெனில், அது

என்னுடைய தினசரி நடவடிக்கைகளின் ஓர் அங்கமாக ஆகியிருக்கவில்லை. இப்போது அதிகாலையில் நான் மிகவும் ரசித்து மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில் ஒன்றாகவும் மனநிறைவளிக்கும் ஒன்றாகவும் அது ஆகியிருக்கிறது. அதைவிட முக்கியமாக, அந்த நாட்குறிப்புகளை வருடக் கடைசியில் புரட்டி மீண்டும் வாசித்துப் பார்க்கும்போது, வார்த்தைகளில் வடிக்க இயலாத உணர்வுகள் தோன்றுகின்றன.

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை நான் துவக்கிய வருடத்தின் இறுதியில், நான் அந்த வருடம் முழுவதும் எழுதியிருந்த நாட்குறிப்புகளை மீண்டும் படித்தபோதுதான், நான் எந்த அளவு வளர்ந்திருந்தேன் என்பதை என்னால் மெச்ச முடிந்தது. அதோடு, அந்த வருடத்தில் நான் சந்தித்திருந்த மனிதர்கள், நான் எதிர்கொண்டிருந்த சம்பவங்கள், மேற்கொண்டிருந்த சாதனைகள், கற்றுக் கொண்டிருந்த படிப்பினைகள் ஆகியவற்றை மீண்டும் ஒரு முறை அலசவும் அசைபோடவும் மெச்சவும் அது எனக்கு வாய்ப்பளித்தது.

**நன்றியுணர்வு**

நான் நாட்குறிப்பை எழுதியபோது, வருங்காலத்தில் நான் எதையெல்லாம் சாதிக்க வேண்டும் என்று அதில் எழுதியிருந்தேனோ அவை அனைத்தும் நனவாகியிருந்ததை என்னால் பார்க்க முடிந்ததால் என்னுள் நன்றியுணர்வு ஊற்றெடுத்தது. வாழ்க்கையில் நான் எவ்வளவு தூரம் வந்திருந்தேன் என்பதையும் என்னால் காண முடிந்தது. அது நம்ப முடியாத ஓர் அனுபவமாகவும் இருந்தது.

**துரித வளர்ச்சி**

ஆண்டின் முடிவில் என்னுடைய நாட்குறிப்புகளை நான் அலசிக் கொண்டிருந்தபோது, எனக்கு ஓர் அற்புதமான யோசனை தோன்றியது. நான் ஒரு காகிதத்தை எடுத்து அதன் நடுவே மேலிருந்து கீழ்நோக்கி ஒரு கோடு போட்டேன். இடதுபுறத்தின் மேலே 'கற்றுக் கொண்ட படிப்பினைகள்' என்று நான் எழுதினேன். வலதுபுறத்தின் மேலே 'புதிய சுயவாக்குறுதிகள்' என்று எழுதினேன். பின்னர், நான் கற்றுக் கொண்ட படிப்பினைகளை நான் பட்டியலிட்டேன். அவற்றை மனத்தில் வைத்து, அடுத்த வருடத்திற்கான புதிய சுயவாக்குறுதிகளை நான் உருவாக்கினேன். மற்ற எல்லாவற்றையும்விட இந்தச் செயல்முறை என்னுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சியில் ஒரு முக்கியப் பங்கு ஆற்றியுள்ளது.

## நாட்குறிப்பைச் சிறப்பாக எழுதுவதற்கு

உங்களுடைய நாட்குறிப்பைச் சிறப்பாக எழுதுவதற்கு மூன்று எளிய நடவடிக்கைகள் உள்ளன. அவற்றை இப்போது பார்க்கலாம்:

**1. முதலில் வடிவத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்**

முதலில் நீங்கள் நாட்குறிப்பில் எழுத வேண்டியதை ஒரு பேனாவைக் கொண்டு ஒரு குறிப்பேட்டில் எழுதப் போகிறீர்களா அல்லது உங்களுடைய கணினியில் அல்லது உங்களுடைய அலைபேசியில் எழுதப் போகிறீர்களா என்பதை நீங்கள் முதலில் முடிவு செய்ய வேண்டும். இரண்டிலும் நன்மைகளும் இருக்கின்றன, குறைபாடுகளும் இருக்கின்றன. ஆனால் இறுதியில் அது உங்களுடைய தனிப்பட்ட

விருப்பத்தைப் பொருத்தது. உங்களுக்குக் கையால் எழுதப் பிடிக்குமா அல்லது கணினியில் தட்டச்சு செய்யப் பிடிக்குமா என்பது இந்தத் தேர்ந்தெடுப்பை சுலபமாக்கும்.

### 2. நாட்குறிப்பேடு ஒன்றை வாங்குங்கள்

உங்களுடைய நாட்குறிப்புகளைக் கையால் எழுத நீங்கள் முடிவெடுத்தால் நீங்கள் ஒரு நாட்குறிப்பேட்டை வாங்க வேண்டும். அதற்காக நீங்கள் எந்தவொரு நோட்டுப் புத்தகத்தை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதை நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பத்திரப்படுத்தி வைப்பீர்கள் என்பதால் அழகான நாட்குறிப்பு ஒன்றை வாங்கிக் கொள்ள நீங்கள் முடிவெடுக்கலாம். தேதி குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நாட்குறிப்பை வாங்கிக் கொள்ளுவதில் சில அனுகூலங்கள் இருக்கின்றன. நீங்கள் ஒரு நாளைக்கூடத் தவறவிடாமல் எழுதுவதற்கு அது உங்களுக்கு உதவும். அதோடு, பின்னாளில் ஒரு குறிப்பிட்ட தினத்திற்குத் திரும்பிச் சென்று பார்ப்பது எளிதாக இருக்கும்.

நீங்கள் கணினியில் எழுத முடிவெடுத்தால், அதை சாதாரணமாக உங்களுடைய கணினியில் தேதியிட்டு எழுதிக் கொள்ளலாம். இணையத்தளத்தில் இதற்காகப் பல மென்பொருட்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை நீங்கள் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம். புகைப்படங்கள் போன்றவற்றை இணைத்துக் கொள்ளும் வசதி அவற்றில் இருக்கும்.

### 3. என்ன எழுத வேண்டும் என்று முடிவு செய்யுங்கள்

நாட்குறிப்பில் பதிவு செய்து கொள்ளுவதற்கு

உங்கள் வாழ்க்கையில் பல அம்சங்கள் இருக்கின்றன. பல விதமான குறிப்பேடுகள் இருக்கின்றன. நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கும் விஷயங்கள், உங்கள் கனவுகள், உங்களுடைய தினசரி உடற்பயிற்சிகள் தொடர்பான விபரங்கள், நீங்கள் உட்கொள்ளுகின்ற உணவு தொடர்பான விபரங்கள் போன்ற பல்வேறு விஷயங்களுக்கு நீங்கள் தனித்தனியாக ஒரு நாட்குறிப்பேட்டை வைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது, நீங்கள் உங்களுடைய இலக்குகள், திட்டங்கள், கனவுகள் போன்றவற்றைப் பற்றியும், உறவுகளைப் பற்றியும், கற்றுக் கொண்ட படிப்பினைகளைப் பற்றியும் ஒரே குறிப்பேட்டில் எழுதிக் கொள்ளலாம். சில நாட்களில் நான் என்னுடைய குறிப்பேட்டில், நான் நன்றி பாராட்டும் விஷயங்கள், என்னுடைய சாதனைகள், நான் மேம்படுத்த வேண்டிய பகுதிகள், மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றைத் திட்டவட்டமாக எழுதுவேன். சில நாட்களில் வெறுமனே அன்று நடந்த விஷயங்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளுவதோடு நான் நிறுத்திக் கொள்ளுவேன்.

## நீங்கள் ஒரு புத்தகம் எழுத விரும்புகிறீர்களா?

82 சதவீத அமெரிக்கர்கள் சொந்தமாக ஒரு புத்தகத்தை எழுத விரும்புவதை சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட ஓர் ஆய்வு வெளிப்படுத்தியுள்ளது. ஆனால் அதற்கு முக்கியத் தடையாக இருப்பது நேரமின்மைதான். நீங்கள் சொந்தமாக ஒரு புத்தகத்தை எழுத விரும்பினால், அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை நேரத்தை நீங்கள் அதற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த உலகிலுள்ள ஒவ்வொருவரும்

தனித்துவமானவர்கள் என்றும் உலகத்தாரோடு பகிர்ந்து கொள்ளுவதற்கு அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு கதை இருக்கிறது என்றும் நான் நம்புகிறேன். புத்தகம் எழுதுவதற்கு உதவும் இணையத்தளங்கள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. அதற்கு உதவக்கூடிய நபர்களும் இப்போது அதிகரித்துள்ளனர். தேவையெனில் நீங்கள் அவர்களுடைய உதவியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

## நீங்கள் உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்துவதற்கு உத்தரவாதமளிக்கும் 6 நடவடிக்கைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குதல்

நீங்கள் உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்துவதற்கு உத்தரவாதமளிக்கும் 6 நடவடிக்கைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் இருக்கிறது என்பதையும் அந்த ஆறு நடவடிக்கைகளில் எவற்றுக்கு நீங்கள் முன்னுரிமை அளிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் பொருத்தது அது. சிலர் வார நாட்களில் குறைவான நேரத்தையும் வார இறுதி நாட்களில் அதிகமான நேரத்தையும் இதற்காக ஒதுக்கிக் கொள்ளுகின்றனர்.

அதியசங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்திற்கு ஒதுக்க உங்களிடம் ஒரு மணிநேரம் இருந்தால், அதற்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டை நான் கீழே கொடுத்திருக்கிறேன்.

- மௌனம்: 5 நிமிடங்கள்
- சுயபிரகடனங்கள்: 5 நிமிடங்கள்
- மனக்காட்சிப்படைப்பு: 5 நிமிடங்கள்
- உடற்பயிற்சி: 20 நிமிடங்கள்
- புத்தக வாசிப்பு: 20 நிமிடங்கள்
- நாட்குறிப்பு எழுதுதல்: 5 நிமிடங்கள்
- **மொத்த நேரம்: 60 நிமிடங்கள்**

அதியசங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தில் இடம்பெற்றுள்ள ஆறு நடவடிக்கைகளையும் எந்த வரிசைப்படி செய்வது என்பதையும் நீங்கள் உங்களுக்குப் பிடித்தாற்போல மாற்றிக் கொள்ளலாம். சிலர்

தங்களுடையரத்தவோட்டத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளுவதற்காக முதலில் உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள விரும்புவர். உடற்பயிற்சி செய்தால் வியர்க்கும் என்பதால் அதைக் கடைசியாகச் செய்ய சிலர் விரும்புவர். நான் மௌனத்தில் துவக்கி, உடற்பயிற்சியில் முடித்துக் கொள்ளுவேன். அதற்குப் பிறகு நேராகக் குளித்துவிட்டுத் தயாராக அது வசதியாக இருக்கும். நீங்கள் உங்கள் வசதிப்படி அதைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

## 6 நடவடிக்கைகள் குறித்த இறுதி வார்த்தைகள்

புதிதாக எதைச் செய்தாலும் அது முதலில் கடினமாகத்தான் இருக்கும். புதிய அனுபவங்கள் முதலில் அசௌகரியமாகத்தான் இருக்கும். இது, நீங்கள் உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்துவதற்கு உத்தரவாதமளிக்கும் 6 நடவடிக்கைகளுக்கும் பொருந்தும். பழகப் பழக அது உங்களுக்குப் பிடித்துப் போய்விடும். நான் முதன்முறையாக தியானம் செய்ய முயற்சித்தபோது, நான் தியானம் செய்வது அதுதான் கடைசியாக இருக்கும் என்றுதான் நான் நினைத்தேன். அந்த அளவுக்கு என் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் நான் தவித்தேன். இன்று நான் அதில் தேர்ந்தவன் என்று சொல்லிக் கொள்ள முடியாவிட்டாலும்கூட, அதை நான் விரும்பிச் செய்து வருகிறேன். அதேபோல, முதன்முறையாக நான் யோகாவைப் பயிற்சி செய்ய முனைந்தபோது, என்னுடைய உடல் வளைய மறுத்தது, நான் அசௌகரியமாக

உணர்ந்தேன். இன்று நான் அதை வெகுவாக விரும்புகிறேன். அது குறித்து நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறேன்.

அதனால், உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்துவதற்கு உத்தரவாதமளிக்கும் 6 நடவடிக்கைகளைத் துணிச்சலுடன் துவக்குங்கள். நேரம் உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனையாக இருந்தால் அதற்கும் நான் ஓர் அபாரமான வழியை வைத்திருக்கிறேன். அதை நீங்கள் அடுத்த அத்தியாயத்தில் பார்ப்பீர்கள்.

## அத்தியாயம் 7

# ஆறு நிமிட அதிசயக் காலைத் திட்டம்

ஒருபுறம், நாம் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்புகிறோம். மறுபுறம், எவையெல்லாம் நமக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுமோ அவற்றையெல்லாம் நாம் செய்வதில்லை. ஏன்? ஏனெனில், நாம் மும்முரமாக இருக்கிறோம். எதில் மும்முரமாக இருக்கிறோம்? மகிழ்ச்சியாக இருக்க முனைவதில்!

**- மேத்யூ கெல்லி**

காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருக்க எனக்கு நேரமில்லை.

**- யாரோ**

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம் குறித்து மக்கள் என்னிடம் அடிக்கடிக் கேட்கும் முக்கியமான கேள்வி இதுதான்: "இதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்?" நாம் விரும்புகின்ற அளவு வெற்றியை நாம் அடைய வேண்டுமென்றால், அதற்கு நம்முடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் அளவும் அதே நிலைக்கு உயர்த்தப்பட வேண்டும் என்ற புரிதல் எனக்கு முதன்முதலாக ஏற்பட்டபோது, அதைச் செயல்படுத்த நான் முனைந்தேன். அப்போது நான் எதிர்கொண்ட முக்கியமான சவால் என்ன தெரியுமா? நேரமின்மைதான்.

பின்னர், நான் அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை வடிவமைத்து அதைப் பல்லாயிரக்கணக்கானோரோடு பகிர்ந்து கொண்டேன். பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, தங்களுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு மிகக்

குறைந்த நேரமே ஒதுக்க முடிகின்ற நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும் இத்திட்டத்தின் பயன் சென்றடைகின்ற விதத்தில் இத்திட்டத்தில் மாற்றம் செய்ய வேண்டியதற்கான வேளை வந்துவிட்டிருந்ததை நான் உணர்ந்தேன். அப்படிப் பிறந்ததுதான் ஆறு நிமிட அதிசயக் காலைத் திட்டம். நேரமில்லாமல் தவிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதமாக இருக்கும். அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை தினமும் ஒரு மணிநேரம் செய்து வருபவர்களுக்குத் திடீரென்று ஒருநாள் நேரப் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் அவர்களும் அன்றைய தினத்தில் இதைப் பின்பற்றிக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் யாராக ஆக வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ அப்படிப்பட்ட ஒருவராக ஆக ஒரு நாளைக்கு வெறும் ஆறு நிமிடங்களைச் செலவழிப்பது என்பது நியாயமான ஒன்றுதான் என்று நான் நினைக்கிறேன். அந்த ஆறு நிமிடங்களைச் செலவழிப்பதற்கான வழிமுறையை இப்போது பார்க்கலாம்.

## முதல் நிமிடம்

காலையில் நீங்கள் அமைதியாகவும் முகத்தில் ஒரு புன்முறுவலுடனும் எழுந்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உடனே அரக்கப் பறக்க நாளைத் துவக்க ஓடாமல், ஒரு நிமிடம் மௌனமாக உட்கார்ந்து கொண்டு மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசியுங்கள். இக்கணத்திற்கு நன்றி தெரிவித்தோ அல்லது வழிகாட்டுதல் வேண்டியோ நீங்கள் ஒரு சிறிய பிரார்த்தனை செய்யலாம். அல்லது ஒரு நிமிடம் தியானிக்க நீங்கள் முடிவெடுக்கலாம். எது எப்படி இருந்தாலும் நீங்கள் மௌனமாக உட்கார்ந்திருக்கும் அந்த ஒரு

நிமிடம் முழுவதும் நீங்கள் அந்த நிகழ்கணத்தில் மூழ்கியிருப்பீர்கள். அது உங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்தும், உடலைத் தளர்த்தும், உங்கள் மன அழுத்தம் கரைந்து போக வழிவகுக்கும். ஓர் ஆழமான அமைதியையும் ஒரு நோக்கத்தையும் ஓர் இலக்கையும் நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளுவீர்கள்.

## இரண்டாவது நிமிடம்

உங்களுடைய முழு ஆற்றலையும் உங்களுடைய முக்கியமான முன்னுரிமைகளையும் உங்களுக்கு நினைவுபடுத்துகின்ற விதத்தில் நீங்கள் ஏற்கனவே தயாரித்து வைத்திருக்கின்ற சுயபிரகடனங்களைச் சத்தமாகப் படியுங்கள். நீங்கள் உங்களுடைய முன்னுரிமைகள்மீது உங்கள் கவனத்தைக் குவிக்கும்போது, உங்களுக்குள் உத்வேகம் ஊற்றெடுக்கும். உங்களுக்குள் எத்தகைய ஆற்றல் ஒளிந்திருக்கிறது என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நினைவுபடுத்திக் கொள்ளும்போது உங்களுடைய தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். உங்களுடைய இலக்குகளை அடைய நீங்கள் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்ற உணர்வு, உங்கள் கனவு வாழ்க்கையை அடையத் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்க உங்களைத் தூண்டும்.

## மூன்றாவது நிமிடம்

ஒன்று, நீங்கள் உங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு மனக்காட்சிப்படைப்பில் ஈடுபடலாம். அல்லது உங்களுடைய மனக்காட்சிப் பலகையைப் பார்த்தவாறு இருக்கலாம். நீங்கள் உங்களுடைய இலக்கை அடைந்த பிறகு எப்படி

உணருவீர்கள் என்பதை நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தலாம். அல்லது அன்றைய தினம் பரபரப்பின்றிச் செல்லுவதாகவும், நீங்கள் உங்கள் வேலையை ரசித்துச் செய்வதாகவும், உங்களுடைய குடும்பத்தாருடன் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதாகவும், அன்று நீங்கள் செய்யத் திட்டமிட்டிருந்த அனைத்தையும் நீங்கள் செய்து முடித்துவிடுவதாகவும் கற்பனை செய்யலாம். நீங்கள் அப்போது எப்படிப்பட்ட உணர்வை அனுபவிப்பீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் கற்பனை செய்து கொள்ளலாம்.

**நான்காவது நிமிடம்**

நீங்கள் எவற்றையெல்லாம் குறித்து நன்றியுடையவராக இருக்கிறீர்களோ அவற்றையெல்லாம் உங்களுடைய குறிப்பேட்டில் எழுதலாம். அல்லது நீங்கள் எவற்றைக் குறித்துப் பெருமையாக உணருகிறீர்களோ அவற்றை அதில் பதிவு செய்யலாம். அல்லது அன்றைய தினம் எந்த விளைவுகளைப் பெற நீங்கள் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளீர்களோ அதைப் பற்றிக் குறித்துக் கொள்ளலாம். அப்படிச் செய்வதன் மூலம் நீங்கள் உத்வேகமும் துணிச்சலும் உள்ள மனநிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளுவீர்கள்.

**ஐந்தாவது நிமிடம்**

அடுத்து நீங்கள் ஒரு சுயமுன்னேற்றப் புத்தகத்தைக் கையில் எடுத்து ஓரிரு பக்கங்களைப் படியுங்கள். அன்றைய தினத்தையோ அல்லது உங்களுடைய உறவுகளையோ மேம்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய ஏதாவது ஒரு புதிய யோசனை உங்களுக்கு

உதிக்கலாம். அது உங்களுக்கு உற்சாகத்தை அளிக்கலாம்.

## ஆறாவது நிமிடம்

இறுதியாக, நீங்கள் எழுந்து நின்று ஒரு நிமிடம் ஒரே இடத்தில் ஓடலாம். அல்லது துள்ளிக் குதிக்கலாம். தண்டால் எடுக்கலாம் அல்லது சிட்-அப் செய்யலாம். இதன் நோக்கம் உங்களுடைய இதயத்துடிப்பை அதிகரிப்பது மற்றும் உங்களுடைய ஆற்றலை அதிகரிப்பதாகும்.

உங்களுடைய நாளின் முதல் ஆறு நிமிடங்களை நீங்கள் இப்படிப் பயன்படுத்தினால் எப்படி உணருவீர்கள்? அன்றைய நாளின் தரம் உயருமா?

உங்களுடைய அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை ஆறு நிமிடங்களுக்குச் சுருக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று நான் கூற வரவில்லை. நேரம் பற்றாக்குறையாக இருக்கும் நாட்களில் நீங்கள் இதைப் பயன்படுத்தலாம் என்பதற்காகவே இதை நான் விவரித்துள்ளேன்.

## அத்தியாயம் 8

# உங்களுடைய அற்புதமான அதிகாலை நேரத்தை உங்களுக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைத்தல்

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம் எனக்குத் தெளிவு, ஆற்றல், கவனக்குவிப்பு ஆகியவற்றைக் கொடுத்துள்ளது. நான் ஒரு தொழிலதிபர். ஒரு-வயதுக் குழந்தைக்குத் தாய் நான். நான் இந்த அதிகாலை நேரத்தைப் பிரார்த்தனை செய்வதற்கும், என்னுடைய இலக்குகள்மீது கவனத்தைக் குவிப்பதற்கும், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கும், மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுகிறேன். என் வாழ்வில் எனக்குக் கிடைத்துள்ள ஆசீர்வாதங்கள் குறித்தும், என் வாழ்வில் இடம்பெற்றுள்ள மனிதர்கள் குறித்தும் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கவும் இந்த நேரத்தை நான் பயன்படுத்திக் கொள்ளுகிறேன். நீங்களும் இத்திட்டத்தை உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் அதிசயங்கள் நிகழுவதைக் கண்டு நீங்கள் வியப்பீர்கள்.

**- கேட்டி ஹீனி, செயின்ட் லூயிஸ்**

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை உங்களுடைய வாழ்க்கைமுறைக்கு ஏற்ப நீங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் கண்விழிக்கும் நேரம், இதற்குச் செலவழிக்கும்

மொத்த நேரம், மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள், ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒதுக்கப்பட வேண்டிய நிமிடங்கள் போன்ற அனைத்தையும் நீங்கள் உங்களுடைய முன்னுரிமைகளையும் இலக்குகளையும் பொருத்து நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம். இனி அந்த அம்சங்களை ஒவ்வொன்றாகப் பார்க்கலாம்.

## காலையில் எழுந்திருக்கும் நேரம்

நான் சொல்லப் போவது உங்களுக்கு வியப்பூட்டுவதாக இருக்கலாம். அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை நீங்கள் காலையில்தான் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஏன்? அதிகாலையில் கண்விழிப்பதில் ஏகப்பட்ட அனுகூலங்கள் இருக்கின்றன என்பதில் எந்தவிதமான மாற்றுக் கருத்தும் இருக்க முடியாது. ஆனால் சிலர் பின்பற்றிக் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கைமுறையின் காரணமாக, காலையில் எழுந்திருப்பது அவர்களுக்கு சாத்தியப்படாமல் போகலாம். தினமும் இரவில் 9 மணிக்குப் படுக்கைக்குப் போகின்றவர்களால் அதிகாலையில் சுலபமாக எழுந்திருக்க முடியும். ஆனால் இரவு முழுவதும் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கும் அர்த்த ராத்திரிவரை வேலை செய்பவர்களுக்கும் காலையில் எழுந்திருப்பது சாத்தியமேயில்லை. அப்படியானால் அவர்கள் அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைப் பின்பற்ற விரும்பினால் என்ன செய்ய வேண்டும்? நீங்கள் வழக்கமாக எழுகின்ற நேரத்திற்கு 30 நிமிடங்கள் அல்லது 60 நிமிடங்கள் முன்னதாக எழுந்து, உங்கள் வாழ்க்கையை ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றக்கூடிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதுதான்

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தின் நோக்கம் என்பதை நீங்கள் மறக்கக்கூடாது.

## காலை உணவு

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் உணவு உண்ணலாமா, கூடாதா என்ற சந்தேகம் உங்களுக்கு வரலாம். உணவு உண்ணலாம் என்றால், எதை, எப்போது, எப்படி உண்ண வேண்டும் என்றும் நீங்கள் யோசிக்கலாம். அவற்றைப் பற்றி இப்போது நாம் பார்க்கலாம்.

### எப்போது சாப்பிட வேண்டும்

உணவைச் செரிப்பதற்கு உடல் ஏராளமான ஆற்றலைச் செலவிடுகிறது என்பதை நீங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் அதிகமாக உட்கொண்டால், நீங்கள் உங்கள் உடலுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பீர்கள். அது அதற்காக அதிக ஆற்றலைச் செலவிடும். அதனால் நீங்கள் அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை நடவடிக்கைகள் அனைத்தையும் முடித்தப் பிறகு உண்ண வேண்டும் என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன். அப்படிச் செய்யும்போது உங்களுடைய ஆற்றல் வயிற்றுக்குச் செல்லாமல் மூளைக்குச் செல்லும்.

காலை எழுந்தவுடன் எதையாவது சாப்பிட்டே ஆக வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், பழம் போன்ற, எளிதில் செரிக்கும் உணவை உண்ணலாம்.

### ஏன் சாப்பிட வேண்டும்

வழக்கமாக நீங்கள் உங்கள் உணவை எதன் அடிப்படையில் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்? பெரும்பாலான மக்கள் ருசியின் அடிப்படையிலேயே தங்கள் உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். நமக்கு ருசியாக இருக்கும் உணவோடு நமக்கு ஓர் உணர்வுபூர்வமான பிணைப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. ஆனால் ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளுவதே ஆற்றலை அதிகரித்துக் கொள்ள உதவும்.

**எதைக் குடிக்க வேண்டும்**

காலையில் எழுந்து பல் துலக்கியவுடன் உடனடியாக ஒரு டம்ளர் நீரை அருந்த வேண்டும் என்று நான் கூறியிருந்தது உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? அது நம்முடைய தூக்கத்தின்போது நம்முடைய உடல் இழந்திருக்கும் நீரை மீட்டெடுக்க உதவும். நான் என்னுடைய அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுவதற்கு முன்பாக ஒரு கப் காப்பி அருந்துவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளேன். அதற்காக நான் பதினைந்து நிமிடங்கள் முன்னதாகவே எழுந்துவிடுவேன்.

**எதைச் சாப்பிட வேண்டும்**

காய்கறிகள், பழங்கள் போன்ற உயிருள்ள உணவு வகைகள் உங்கள் ஆற்றல் அளவை அதிகரிக்கும், உங்களுடைய கவனக்குவிப்பை உயர்த்தும், உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்து நோய்நொடிகளிலிருந்து உங்களைக் காக்கும். நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் அனைத்துச் சத்துக்களும் அடங்கிய ஒரு பானத்தை நான் பருகுகிறேன். அதில் பழங்கள், கொட்டைகள்

போன்றவையும் இன்னபிற பொருட்களும் அடங்கியிருக்கும். தேவைப்பட்டால் நீங்கள் உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதாவது ஒரு பானத்தை அருந்தலாம்.

## அதிகாலை நடவடிக்கைகளை உங்களுடைய இலக்குகளோடு பிணைத்தல்

நீங்கள் உங்களுடைய சுயபிரகடனங்களை உருவாக்கும்போது அவை உங்களுடைய இலக்குகளோடு ஒத்திசைவாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். அவற்றைப் படிப்பது நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான முன்னுரிமைகள்மீது கவனத்தைக் குவிக்க உதவ வேண்டும். அதேபோல, நீங்கள் உங்களுடைய மனக்காட்சிப்படைப்பை உருவாக்கும்போது, நீங்கள் உங்களுடைய இலக்குகளை அடைந்துவிட்டால் எப்படி உணருவீர்கள் என்பதைத் துல்லியமாக வெளிப்படுத்துவதாக உங்களுடைய கற்பனை அமைய வேண்டும். அதை நீங்கள் உங்களுடைய ஐம்புலன்களாலும் உணர வேண்டும்.

## தள்ளிப்போடுவதைத் தவிர்ப்பது எப்படி

தள்ளிப்போட்டுவிட வேண்டும் என்று தோன்றும் உணர்வை நீங்கள் தவிர்க்க விரும்பினால், உங்களுக்கு மிக முக்கியமான, ஆனால் அதே சமயம் உங்களுக்குப் பிடிக்காத வேலைகளை முதலில் செய்து முடித்துவிட வேண்டும்.

இதை பிரையன் டிரேசி 'காலை எழுந்தவுடன் தவளை' எனும் புத்தகத்தில் அழகாக விளக்கியுள்ளார். கடினமான வேலைகளை ஒரு

தவளையாக அவர் உருவகப்படுத்தியுள்ளார். அதை முதலில் விழுங்கிவிட்டால் மற்றவற்றை விழுங்குவது, அதாவது, மற்ற வேலைகளைச் செய்வது எளிதாக இருக்கும் என்று அவர் வாதிடுகிறார்.

அதிகாலையில் எழுவதன் பயன்களையும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் பலன்களையும் சேர்ப்பதுதான் அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தின் நோக்கம். நீங்கள் எந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுகிறீர்கள் என்பது அத்திட்டத்தைப் பொருத்தவரை முக்கியமல்ல - நீங்கள் உங்கள் புறவுலகையும் அகவுலகையும் மேம்படுத்திக் கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில் கவனத்தைக் குவித்துக் கொண்டிருக்கும்வரை.

## வார இறுதியில் பின்பற்றப்பட வேண்டியவை

"சனிக்கிழமை காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருப்பது, நான் என் வேலைகளைப் பதற்றமற்ற மனநிலையில் செய்து முடிக்க உதவுகிறது. வார நாட்களில் இருக்கும் மன அழுத்தம் வார இறுதியில் இருப்பதில்லை," என்று ஓப்ரா வின்ஃபிரே கூறியுள்ளார்.

நான் அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை முதலில் வடிவமைத்தபோது அதைத் திங்கட்கிழமையிலிருந்து வெள்ளிவரை மட்டும் பின்பற்றும் நோக்கத்துடன்தான் அதைச் செய்தேன். வார இறுதி நாட்களில் நான் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டேன். அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைப் பின்பற்றிய நாட்களில் நான் நல்ல உணர்வுகளுடனும் மனநிறைவுடனும் அதிக ஆக்கபூர்வமாகவும்

இருந்ததையும், வார இறுதி நாட்களில் நான் சோம்பேறித்தனமாகவும் கவனக்குவிப்பின்றியும் இருந்ததையும் நான் வெகுவிரைவிலேயே கண்டுகொண்டேன்.

## அதிகாலைத் திட்டத்திற்கு சுவாரசியத்தைக் கூட்டுதல்

மாதாமாதமோ அல்லது இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறையோ நீங்கள் உங்களுடைய உடற்பயிற்சி முறையை மாற்றிக் கொள்ளுவதன் மூலம் அதிகாலைத் திட்டத்திற்கு சுவாரசியத்தைக் கூட்டலாம். விதவிதமான தியான முறைகளைப் பின்பற்றிப் பார்க்கலாம். நீங்கள் தயாரித்து வைத்திருக்கும் மனக்காட்சிப்படைப்புப் பலகையையும் சுயபிரகடனங்களையும் அவ்வப்போது புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

## உங்களுடைய அற்புதமான அதிகாலை நேரத்தை உங்களுக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைப்பது குறித்த இறுதி வார்த்தைகள்

நான் ஒரு விற்பனைப் பிரதிநிதியாக வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது என் வேலை அலுப்பூட்டுவதாக இருந்ததாக என்னுடைய வழிகாட்டியிடம் நான் குறைபட்டுக் கொண்டேன். அதற்கு அவர் கூறிய பதிலை இன்றுவரை நான் மறக்கவில்லை. அவர் என்னிடம், “உன் வேலை உனக்கு அலுப்பூட்டுவதாக இருக்கிறது என்றால் அது யாருடைய தப்பு? அதை மீண்டும் சுவாரசியமான ஒன்றாக மாற்றுவதற்கு யார் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?” என்று கேட்டார். நம்முடைய வேலையாக இருந்தாலும் சரி, உறவுகளாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றை சுவாரசியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய

பொறுப்பு நம்முடையதுதான்.

உங்கள் வாழ்க்கையிலுள்ள அனைத்துக்கும் நீங்கள் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளும் கணத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையிலுள்ள எதையும் மாற்றும் ஆற்றலை நீங்கள் வசப்படுத்திக் கொள்ளுவீர்கள் என்பதை மறக்காதீர்கள்.

அத்தியாயம் 9

# வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய பழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுவதற்கான உண்மையான ரகசியம்

பிறக்கும்போதே யாரும் வெற்றியாளர்களாகப் பிறப்பதில்லை. வெற்றியாளர்களாக இல்லாதிருப்பவர்கள் செய்ய விரும்பாத விஷயங்களைச் செய்வதை ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொண்டதன் மூலமே அவர்கள் வெற்றியாளர்களாக ஆயினர். அப்படிப்பட்ட விஷயங்களைச் செய்ய அவர்களுக்கும் பிடிக்காதுதான். ஆனாலும் அவர்கள் அதைச் செய்து முடிப்பர்.

**- டான் மார்கியூஸ்**

நீங்கள் ஒரு காரியத்தைத் துவக்குவதற்கு ஊக்குவிப்பு உங்களுக்கு உதவும். ஆனால் நீங்கள் தொடர்ந்து அக்காரியத்தில் ஈடுபடுவதைப் பழக்கம்தான் சாத்தியமாக்குகிறது.

**- ஜிம் ரான்**

நம்முடைய பழக்கங்களின் தரம்தான் நம்முடைய வாழ்க்கைத் தரத்தை நிர்ணயிக்கிறது என்று கூறப்படுவதுண்டு. ஒருவர் வெற்றிகரமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார் என்றால் அவர் வெற்றிப் பழக்கங்களை உருவாக்கி அவற்றைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்து வருகிறார் என்று அதற்குப் பொருள். அதேபோல, ஒருவர் வெற்றிகரமாக விளங்கவில்லை என்றால், தான் விரும்பும் விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்லுகின்ற

பழக்கங்களை அவர் உருவாக்கியிருக்கவில்லை என்று அதற்குப் பொருள்.

அதனால் உங்கள் பழக்கங்களை எப்படி உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளுவது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளுவதுதான் எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது. அதனால், நீங்கள் விரும்புகின்ற வாழ்க்கைக்கு வழி வகுக்கின்ற பழக்கங்களைக் கண்டுபிடித்து அவற்றை நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுடன் கடைபிடித்து வர வேண்டும். அதே சமயம், அதற்குத் தடையாக இருக்கும் எதிர்மறைப் பழக்கங்களை நீங்கள் களைந்தெறிய வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் பழக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தவில்லை என்றால், அவை உங்களைத் தம்முடைய கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவந்துவிடும்.

## பழக்கங்களின் தோல்வி

துரதிர்ஷ்டவசமாக, நேர்மறையான பழக்கங்களை எப்படி உருவாக்குவது என்பதையும் அவற்றைத் எப்படித் தக்கவைத்துக் கொள்ளுவது என்பதையும் எவரும் நமக்குக் கற்பிக்கவில்லை. அதைக் கற்றுக் கொள்ளுவது உங்களுடைய வாழ்க்கைத் தரத்தை வெகுவாக உயர்த்தும். அதைக் கற்றுக் கொள்ளாததால்தான் பெரும்பாலான மக்கள் அப்படிப்பட்ட முயற்சிகளில் இறங்கினாலும் அதில் வெற்றி பெறுவதில்லை.

பத்து நாட்களுக்கு மேல் கடைபிடிக்கப்படாத புத்தாண்டுத் தீர்மானங்கள் இதற்கான சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. புத்தாண்டுத் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளுபவர்களில் 5 சதவீதத்தினரே அவற்றைத் தொடர்ந்து கடைபிடிக்கின்றனர். ஜனவரி மாதத்தில் உடற்பயிற்சிக்கூடத்தில் கூட்டம் அலை மோதுவதையும், பிப்ரவரி மாதம் அது

காற்று வாங்கிக் கொண்டிருப்பதையும் நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள்.

நாம் மகிழ்ச்சியாகவும் வெற்றிகரமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கத் தேவைப்படும் பழக்கங்களைத் தொடர்ந்து கடைபிடிப்பது நமக்கு ஏன் அவ்வளவு கடினமாக இருக்கிறது?

## மாற்றம் வலி மிகுந்தது

ஒருவிதத்தில் நாம் நம்முடைய பழைய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகவே இருக்கிறோம். மீண்டும் மீண்டும் ஒரு காரியம் செய்யப்படும்போது அது ஒரு பழக்கமாக உருவெடுக்கிறது. அதற்குப் பிறகு அதை மாற்றுவதற்கு உங்களிடம் சிறப்பான உத்திகள் இருக்க வேண்டும்.

## புதிய பழக்கங்களை உருவாக்க எவ்வளவு காலம் தேவை?

புதிய பழக்கங்களை உருவாக்க எவ்வளவு காலம் தேவை என்பது குறித்து வல்லுனர்களிடம் கருத்தொற்றுமை இல்லை. சிலர் 21 நாட்கள் ஆகும் என்பர். சிலர் ஒரே ஒரு முறை மனோவசியம் செய்தால் மாற்றிவிடலாம் என்று கூறுவர். வேறு சிலரோ மூன்று மாதங்கள் தேவை என்று வாதிடுவர்.

சரியான உத்திகள் இருந்தால் எந்தவொரு பழக்கத்தையும் 30 நாட்களுக்குள் மாற்றிவிடலாம் என்பதை நான் என் அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். சரியான உத்தியை விடுங்கள், பெரும்பாலானோரிடம் எந்தவோர் உத்தியும் இருப்பதில்லை. அப்படியிருக்கும்போது, பழக்கங்களை எவ்வாறு மாற்ற முடியும்? அதனால் அவர்களுடைய முயற்சிகள் தோல்வியில் முடிகின்றன. மீண்டும் மீண்டும் தோல்விகள்

ஏற்படும்போது அவர்கள் தன்னம்பிக்கை இழக்கின்றனர்.

## பழக்கங்களை மாற்ற உதவும் 30 நாள் உத்தி

புதிய பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ள அல்லது பழைய பழக்கங்களை உடைத்தெறிய உதவும் இந்த உத்தியில் இடம்பெறும் 30 நாட்களை மூன்று பத்து-நாள் தொகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

**முதலாம் தொகுதி (நாள் 1 முதல் 10 வரை): தாங்கிக் கொள்ள முடியாத கட்டம்**

புதிய பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ளவோ அல்லது பழைய பழக்கங்களை உடைத்தெறியவோ நாம் இறங்கும்போது முதல் நாளை நாம் வரவேற்போம். ஆனால் புதுமை குறித்த உணர்வு அடங்கியவுடன், இரண்டாம் நாளில் தொடங்கி மீதி ஒன்பது நாட்களும் நம்மால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவையாக இருக்கும். அதை நீங்கள் வெறுப்பீர்கள். ஏன் இதில் இறங்கினோம் என்று உங்களை நீங்களே நொந்து கொள்ளுவீர்கள். அதை உதறித்தள்ளிவிட்டு ஓடிவிடலாம் என்றுகூடத் தோன்றும்.

ஆனால் இது தற்காலிகமானதுதான் என்பதைப் பெரும்பாலானோர் உணருவதில்லை. ஒரு புதிய பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுவது இவ்வளவு சிரமமாக இருக்கும் என்றால் அதை விட்டுத்தள்ளுவதே சிறந்தது என்று அவர்கள் முடிவு கட்டக்கூடும். அதனால்தான் 95 சதவீத மக்கள் புதிய பழக்கங்களை உருவாக்கும் முயற்சியில், அது உடற்பயிற்சி செய்வதாகட்டும், புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதாகட்டும், ஆரோக்கிய

உணவுக்கு மாறுவதாகட்டும் அல்லது சிக்கனமாக இருப்பதாகட்டும், தோல்வியைத் தழுவுகின்றனர்.

இந்தப் பத்து நாட்களை வெற்றிகரமாகச் சமாளிப்பதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது. முதல் பத்து நாட்கள் தாங்க முடியாதவாறு இருக்கும் என்பதையும், வெற்றிக்கு நீங்கள் கொடுக்க வேண்டிய விலை அது என்பதையும், அது தற்காலிகமானதுதான் என்பதையும் அறிந்து அதில் இறங்குவதுதான் அந்த அனுகூலம். நாம் செய்யும் ஒரு காரியத்தின் விளைவுகள் சிறப்பாக இருக்கும் என்பதை நாம் அறியும்போது பத்து நாட்களைப் பொறுத்துக் கொள்ளுவது அப்படியொன்றும் சிரமமான காரியமாக இருக்காதுதானே?

## இரண்டாம் தொகுதி (நாள் 11 முதல் 20 வரை): அசௌகரியமாக உணரும் கட்டம்

இந்த இரண்டாம் பத்து நாட்கள், முதல் பத்து நாட்கள் அளவுக்கு மோசமாக இருக்காது. இப்புதிய பழக்கத்தின் நன்மைகள் குறித்து நீங்கள் சிலவற்றை உள்வாங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள் என்பதால் இந்தப் பத்து நாட்களைக் கையாளுவது சுலபமாகவே இருக்கும்.

ஆனாலும் நீங்கள் இந்தப் பத்து நாட்களில் ஓரளவு அசௌளரியமாகவே உணருவீர்கள். பழைய நடத்தைகளுக்குத் திரும்பிவிடலாமா எனும் சபலம் ஏற்படலாம். அதைக் கடந்துவர உங்களுக்கு ஒழுங்கும் அர்ப்பணிப்பும் தேவைப்படும்.

## மூன்றாம் தொகுதி (நாள் 21 முதல் 30 வரை): நிறுத்திக் கொள்ள முடியாத கட்டம்

இந்தக் கட்டம்வரை வந்துவிட்டவர்களில் பலர்

ஒரு தவறு செய்கின்றனர். 21 நாட்களில் புதிய பழக்கங்கள் உருவாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கை பலரிடம் இருப்பதால் மூன்றாம் கட்டத்தில் அவர்கள் அசட்டையாக இருந்துவிடுகின்றனர். அவர்கள் கூறுவதில் பாதி உண்மை உள்ளது. முதல் இருபது நாட்களில் பழக்கங்கள் உருவாகின்றன. ஆனால் நீண்டகால நோக்கில் உங்களுடைய பழக்கங்கள் உங்களோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்றால், நீங்கள் தொடர்ந்து மேலும் பத்து நாட்களுக்குக் கட்டுப்பாட்டுடன் அவற்றைத் தொடர வேண்டும்.

இந்த மூன்றாம் கட்டத்தில்தான் முழுமையான மாற்றம் நிகழுகிறது. அது உங்களுக்கு ஒரு புதிய முத்திரையைக் கொடுக்கிறது. 'நான் ஓர் அதிகாலைச் சேவல் அல்ல' என்று உங்களுக்கு நீங்களே குத்திக் கொண்ட முத்திரையைத் தூக்கியெறிந்துவிட்டு, 'நான் ஓர் அதிகாலைச் சேவல்' என்ற முத்திரையை நீங்கள் உங்கள்மீது குத்திக் கொள்ளுகிறீர்கள். அலாரச் சத்தத்திற்கு பயந்த காலம் போய் அதை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் காலம் இப்போது பிறந்திருக்கிறது. ஏனெனில், நீங்கள் ஏற்கனவே தொடர்ந்து 20 நாட்கள் அதிகாலையில் எழுந்துவிட்டீர்கள், அதன் பயனையும் அனுபவித்துவிட்டீர்கள்.

ஒருசிலர், "நான்தான் ஏற்கனவே 20 நாட்கள் இதைப் பின்பற்றிவிட்டேனே, ஒருசில நாட்கள் ஓய்வெடுத்தால் தப்பில்லை," என்ற முடிவுக்கு வருகின்றனர். அது சறுக்கலுக்கு வழி வகுக்கும். பழையபடி உங்களுடைய புதிய நம்பிக்கையை நீங்கள் விட்ட இடத்திலிருந்து துவக்குவது சிரமமாகிவிடும். அதனால் 21லிருந்து 30 நாள் வரையிலான காலகட்டத்தை விடாப்பிடியாக முடித்துவிடுவதுதான் நல்லது.

## எனக்கு ஓடவே பிடிக்காது

என் நண்பன் ஜான் பெர்காஃப், 'ஃபிரன்ட் ரோ ஃபவுன்டேஷன்' எனும் அறக்கட்டளைக்கு நிதி திரட்டுவதற்காக மராத்தான் ஓட்டத்தில் கலந்து கொள்ளுமாறு என்னிடம் கேட்டபோது, நான் அவனிடம், "என்னால் முடியாது. எனக்கு ஓடவே பிடிக்காது," என்று பதிலளித்தேன். அதற்கு அவன், "ஒரு நல்ல காரியத்திற்காகத்தானே இதைச் செய்யப் போகிறாய். நீ முதலில் இதற்கு ஒப்புக் கொண்டால், வழி தானாகவே பிறக்கும்," என்று பதிலளித்தான்.

"சரி, நான் இது பற்றி யோசிக்கிறேன்," என்று கூறி நான் அந்த உரையாடலை நிறைவு செய்தேன். நான் இது பற்றி யோசிக்கிறேன் என்று கூறியது அவனை எப்படியாவது கழட்டிவிடுவதற்காக நான் கூறிய வார்த்தைகளே. அந்த அறக்கட்டளை நல்ல காரியங்களைச் செய்து வருகிறது என்பதை நான் அறிவேன். பல வருடங்களாக அதற்கு நான் நன்கொடைகளைக் கொடுத்து வந்துள்ளேன். மராத்தான் ஓட்டத்தில் ஓடுவதைவிட ஒரு காசோலையை எழுதுவது சுலபம்தானே? நான் அதுவரை ஓட்டப் பந்தயங்கள் எதிலும் கலந்து கொண்டதில்லை.

என் இருபதாவது வயதில் எனக்கு ஏற்பட்டக் கார் விபத்தின்போது என் இடுப்பும் தொடை எலும்பும் உடைந்ததால் ஓடுவது என்னுடைய கால்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும் என்பதால் நான் அதைத் தவிர்த்து வந்தேன். காலில் அடுத்த முறை அடிபட்டால், வாழ்க்கையில் அதற்குமேல் என்னால் நடக்கவே முடியாமல் போய்விடுமோ என்று நான் பயந்தேன்.

எனக்கும் ஜானுக்கும் இடையேயான

உரையாடல் நிகழ்ந்து ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு, என்னுடைய வாடிக்கையாளர்களில் ஒருவரான கேட்டி, தன்னுடைய இரண்டாவது மராத்தானை வெற்றிகரமாக முடித்திருந்தார். அவர் என்னிடம், "இது ஓர் அற்புதமான உணர்வைக் கொடுக்கிறது. இப்போது என்னால் எதை வேண்டுமானாலும் சாதிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு ஏற்பட்டுள்ளது," என்று கூறினார்.

இந்த இரண்டு நண்பர்களின் கூற்று என்னை யோசிக்க வைத்தது. "என்னால் ஓட முடியாது" எனும் என்னுடைய பழைய நம்பிக்கையைத் தூக்கியெறிவதற்கான வேளை வந்துவிட்டதாக நான் கருதினேன். அவர்களால் முடியுமென்றால் என்னால் ஏன் முடியாது என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டேன்.

அடுத்த நாள், மராத்தான் ஓட்டப் பந்தயத்திற்குப் பயிற்சியெடுத்துக் கொள்ளுவதற்காக நான் என்னுடைய முதல் மைல் ஓட்டத்தைத் துவக்கினேன். நான் வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்து சிறிது தூரம்தான் ஓடியிருப்பேன். நடைபாதையிலிருந்து இறங்கிச் சாலையில் கால் வைத்தபோது நான் கால் பிசகிக் கீழே விழுந்துவிட்டேன், கடுமையான வலியில் துடித்தேன். "இன்று நமக்கு நேரம் சரியில்லைபோல. இன்னொரு நாள் முயன்று பார்க்கலாம்," என்று நான் அப்போது நினைத்தேன்.

## என்னுடைய 30 நாள் சுயசோதனை

அடுத்த நாள் நான் என்னுடைய மராத்தான் பயிற்சி ஓட்டத்தை மீண்டும் துவக்கினேன். ஆனால் என் ஆர்வம் இருநூறு மீட்டர்களுக்கு மேல் தாக்குப்பிடிக்கவில்லை. என் தொடையில்

ஏற்பட்ட வலி, 'நான் ஓர் ஓட்டக்காரன் அல்ல,' என்ற என்னுடைய பழைய நம்பிக்கையை எனக்கு நினைவுபடுத்தியது. ஆனால் நான் அதை உதாசீனப்படுத்திவிட்டுத் தொடர்ந்து ஓடினேன்.

வலியுடன் எப்படியோ என்னுடைய முதல் மைலை நன் ஓடி முடித்துவிட்டேன். எனக்கு ஒரு திட்டம் தேவைப்பட்டது என்பதை நான் உணர்ந்தேன். நேராகப் புத்தகக் கடைக்குச் சென்று 'வாழ்க்கையில் அதுவரை ஓடியிராதவர்கள் மராத்தான் ஓட்டப் பந்தயத்தில் கலந்து கொள்ளுவது எப்படி?' எனும் புத்தகத்தை நான் வாங்கினேன். இப்போது என்னிடம் ஒரு திட்டம் இருந்தது.

### முதல் பத்து நாட்கள்

முதல் பத்து நாட்கள் உடல்ரீதியான வலியையும் மனரீதியான சவாலையும் நான் எதிர்கொண்டேன். "ஹால், உனக்கு எதற்கு இந்த விஷப் பரீட்சை?" என்று என் காதுகளில் சதா ஒலித்துக் கொண்டிருந்த குரலை நான் அலட்சியம் செய்தேன். "எளிதானதைச் செய்யாதே, சரியானதைச் செய்," என்று எனக்கு நானே நினைவுபடுத்திக் கொண்டேன்.

### இரண்டாவது பத்து நாட்கள்

இப்போது வலி ஓரளவு குறைந்திருந்தது. இப்போதும் எனக்கு ஓடப் பிடிக்கவில்லைதான். ஆனால் இப்போது நான் அதை வெறுக்கவில்லை. வாழ்க்கையில் முதன்முறையாக நான் தொடர்ந்து சில நாட்கள் ஓடிக் கொண்டிருந்தேன். பதினைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு, காலையில் எழுந்து காலணிகளை அணிந்து கொண்டு வெளியே வந்து ஓடுவது இயல்பான ஒன்றாக மாறியிருந்தது.

## மூன்றாவது பத்து நாட்கள்

இந்தக் கடைசிப் பத்து நாட்களை நான் ரசிக்கத் தொடங்கியிருந்தேன். ஓடுவதை வெறுப்பவன் நான் என்பதே எனக்கு மறந்து போயிருந்தது. அதைப் பற்றிய சுயபிரக்ஞையின்றி நான் ஓடிக் கொண்டிருந்தேன். ஓடிக் கொண்டிருந்தபோது நான் என்னுடைய சுயபிரகடனங்களைக் கூறினேன். சில சமயங்களில் சுயமுன்னேற்ற ஆடியோ புத்தகங்களைக் கேட்டேன். என்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டிருந்த ஒரு நம்பிக்கையை வெறும் முப்பது நாட்களில் நான் உடைத்தெறிந்திருந்தேன்.

## மீதிக் கதை: 52 மைல் மராத்தான் ஓட்டம்

நான் என்னுடைய ஓட்டத்தைத் துவக்கிய முப்பது நாட்களில் நான் 50 மைல்கள் ஓடியிருந்தேன். இறுதி நாளன்று நான் 6 மைல்கள் ஓடினேன். என் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ள நான் ஜானைத் தொலைபேசியில் அழைத்தேன். அவன் என்னைப் பாராட்டிவிட்டு, "ஹால், சாதாரண மராத்தானில் பங்கு கொள்ளுவதற்கு பதிலாக நீ என் அல்ட்ரா மராத்தானில் பங்கு கொள்ளக்கூடாது?" என்று கேட்டான். சாதாரண மராத்தான் 26 மைல்கள். அல்ட்ரா மராத்தான் 52 மைல்கள்.

"சரி, நான் இது பற்றி யோசிக்கிறேன்," என்று நான் அவனிடம் கூறினேன்.

இம்முறை நான் அவனிடம் "நான் இது பற்றி யோசிக்கிறேன்," என்று கூறியது அவனைக் கழட்டிவிடுவதற்காக அல்ல. அல்ட்ரா மராத்தானில் கலந்து கொள்ளுவது பற்றி உண்மையாகவே நான் யோசித்தேன். 'ஃபிரன்ட்

ரோ அறக்கட்டளை' ஓட்டத்திற்கு இன்னும் ஆறு மாதங்கள் இருந்தன. ஒருபோதும் ஓடாமல் இருந்த என்னால் வெறும் நான்கு வாரப் பயிற்சியில் ஒரு நாளைக்கு 6 மைல்கள் ஓட முடிகிறது என்றால் ஆறு மாதங்களில் 52 மைல் மராத்தானுக்கு என்னை ஏன் தயார் செய்து கொள்ள முடியாது என்று எனக்குத் தோன்றியது. அதனால் 52 மைல் மராத்தானில் கலந்து கொள்ளுவது என்று நான் முடிவெடுத்தேன்.

அடுத்த 6 மாதங்களில் நான் மொத்தம் 475 மைல்கள் ஓடினேன். மூன்று முறை 20 மைல்கள் தொடர்ந்து ஓடினேன். அதனால் அட்லான்டிக் சிட்டி மராத்தானில் கலந்து கொண்டு 52 மைல்கள் ஓட நான் முடிவு செய்தேன். என் நண்பர்கள் மூவர் என்னோடு சேர்ந்து ஓட முன்வந்தனர். என் நண்பன் ஜான் எங்களை உற்சாகப்படுத்துவதற்காக அங்கு வர சம்மதித்தான். ஒரே ஒரு பிரச்சனையை மட்டும் நாங்கள் தீர்க்க வேண்டியிருந்தது. அட்லான்டிக் சிட்டியில் வழக்கமான மராத்தான் போட்டியான 26 மைல் மராத்தானை மட்டுமே நடத்துவார்கள்!

அதற்கு நானும் என் நண்பர்களும் ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடித்தோம். வழக்கமான மராத்தான் தொடங்குவதற்கு முன்பாக நாங்கள் 26 மைல்களை ஓடி முடித்துவிட்டு அதில் தொடர்ந்து கலந்து கொள்ளுவது என்பதுதான் அது. நாங்கள் ஆகாயத்தில் மிதந்தோம். உற்சாகம், பரபரப்பு, பயம், சந்தேகம், அட்ரீனலின் ஹார்மோன் ஆகிய எல்லாம் கலந்த கலவை எங்களுக்குள் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. நாங்கள் இதை உண்மையிலேயே செய்யவிருந்தோமா என்று எங்களை நாங்களே கேட்டுக் கொண்டோம்!

அதிகாலை 3.30 மணிக்கு நிலவின்

வெளிச்சத்தில் நாங்கள் எங்களுடைய ஓட்டத்தைத் துவக்கினோம். நாங்கள் ஒவ்வோர் அடியாக ஓடத் தொடங்கினோம். தொடர்ந்து முன்னால் போய்க் கொண்டிருந்தால் வெற்றி சாத்தியம் என்று நாங்கள் நம்பினோம்.

6 மணிநேரம் 5 நிமிடங்கள் கழித்து நாங்கள் எங்களுடைய முதல் மராத்தானை ஓடி முடித்தோம். நாங்கள் ஒரு குழுவாகச் செயல்பட்டதாலேயே அதை எங்களால் செய்து முடிக்க முடிந்தது. ஆனால் 26 மைல்களுக்கு முன்னால் எங்களிடமிருந்த உற்சாகத்தின் இடத்தை இப்போது வலி, உடற்சோர்வு, மனச்சோர்வு ஆகியவை எடுத்துக் கொண்டன. சந்தேகமும் தலை தூக்கியது. ஆனாலும் நாங்கள் அந்த ஓட்டத்தில் கலந்து கொண்டோம்.

15 மணிநேரம் 30 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு நாங்கள் நால்வரும் எங்களுடைய 52 மைல் மராத்தானை வெற்றிகரமாக ஓடி முடித்தோம். அந்த மொத்த தூரத்தையும் கடக்க நாங்கள் ஓடினோம், மெது ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டோம், நடந்தோம், கடைசி சில அடிகளைக் கிட்டத்தட்ட ஊர்ந்து சென்று கடந்தோம்.

வெற்றிக்கோட்டின் மறுபுறம் சுதந்திரம் எங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தது. உங்களிடமிருந்து ஒருபோதும் பறிக்கப்பட முடியாத சுதந்திரம் அது. சுயமாக நமக்கு நாமே விதித்துக் கொள்ளுகின்ற கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து நாம் பெறுகின்ற சுதந்திரம் அது. எங்கள் பயிற்சியின்போது அது சாத்தியம் என்று நாங்கள் மனத்தளவில் நம்பினாலும் அது நடைமுறையில் நிகழத்தக்கதுதானா என்ற சந்தேகம் எங்களுடைய அடிமனத்தை எப்போதும் நச்சரித்துக் கொண்டேயிருந்தது. பயமும்

சுயசந்தேகமும் எங்களைப் பேயாய் ஆட்டுவித்தன. ஆனால் நாங்கள் அந்த எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டியபோது அவை அனைத்தும் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் எங்களிடமிருந்து விடைபெற்றுக் கொண்டன.

இந்த சுதந்திரம், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒருசிலருக்கு மட்டுமே சொந்தமானதல்ல. தங்களுடைய சௌகரிய வட்டத்தைவிட்டு வெளியே வந்து, தங்களை வளர்த்துக் கொள்ள உறுதி பூண்டு, தங்களுடைய திறமைகளை விரிவாக்கிக் கொண்டு, பெரும் சவால்களை எதிர்கொள்ளத் துணிகின்ற எவரொருவருக்கும் இது சாத்தியம்தான்.

நீங்கள் தயாரா? அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தைத் தொடர்ச்சியாக அடுத்த 30 நாட்களுக்கு முயற்சிக்க நீங்கள் தயாரா?

## அத்தியாயம் 10

# அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை அடுத்த 30 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது எப்படி

வாழ்க்கையில் எது முக்கியமோ அப்பகுதியில் தினமும் தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்படும் மேம்பாடுகள்தான் ஓர் அசாதாரணமான வாழ்க்கையை வடிவமைக்கின்றன.
**- ராபின் சர்மா**

சௌகரிய வட்டத்தின் எல்லையில்தான் வாழ்க்கை தொடங்குகிறது.
**- நீல் டொனால்டு வால்ஷ்**

நாம் இப்போது ஒரு கேள்வியைக் கேட்கலாம். அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம் உண்மையிலேயே 30 நாட்களில் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றிவிடுமா? இன்னும் சொல்லப் போனால், எந்தவொரு விஷயத்தாலாவது உங்களுடைய வாழ்க்கையில் அந்த அளவு முக்கியமான தாக்கத்தை அவ்வளவு விரைவாக ஏற்படுத்த முடியுமா? நான் என் வாழ்வில் அதளபாதாளத்தில் தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தபோது அத்திட்டம்தான் என்னை மீட்டெடுத்தது. இன்னும் ஆயிரக்கணக்கானோரின் வாழ்க்கையிலும் இது பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. அவர்களில் சிலருடைய வெற்றிக் கதைகளை நாம்

இப்புத்தகத்தின் துவக்கத்தில் பார்த்தோம். உங்களையும் என்னையும் போன்ற சாதாரணமான மக்களின் வாழ்க்கை இதன் காரணமாக அசாதாரணமாக மாறியுள்ளது.

30 நாட்களில் ஒரு புதிய பழக்கத்தை எவ்வாறு வெற்றிகரமாக உருவாக்குவது என்பதைக் கடந்த அத்தியாயத்தில் நாம் பார்த்தோம். அதில் நான் கூறியுள்ளதுபோல, உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் பெற விரும்புகின்ற வெற்றிக்கு வழி வகுக்கின்ற பழக்கங்களைக் கண்டுபிடித்து, அடுத்த 30 நாட்களுக்கு அவற்றைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்து வாருங்கள். அதிசயங்கள் உங்கள் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக ஆகிவிடும்.

## 30 நாள் வெற்றிக்கு உதவும் 4 நடவடிக்கைகள்

**நடவடிக்கை 1**

என்னுடைய இணையத்தளத்திற்குச் சென்று உங்களுடைய 30 நாள் பயிற்சிக்குத் தேவையான அனைத்து விஷயங்களையும் நீங்கள் இலவசமாகத் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம். அதில் மாதிரி சுயபிரகடனங்கள், தினமும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகளின் பட்டியல், உங்கள் நடவடிக்கைகள் சரியாகச் சென்று கொண்டிருக்கின்றனவா என்பதை உறுதி செய்ய உதவும் சரிபார்ப்புப் பட்டியல் போன்றவை அடங்கும். இவை உங்களுடைய 30 நாள் திட்டத்தை எளிதாக்கும்.

**நடவடிக்கை 2**

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை எவ்வளவு விரைவாக முடியுமோ

அவ்வளவு விரைவாகத் துவக்குங்கள். நீங்கள் நாளைக்கே ஏன் அதைத் துவக்கக்கூடாது? காலையில் எழுந்தவுடன் படுக்கையறையைவிட்டு வெளியே வந்து வேறோர் அறையில் வைத்து அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும் போன்ற என்னுடைய பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுங்கள். சிலர் தங்கள் வீட்டிற்கு வெளியேயோ அல்லது அருகிலிருக்கும் பூங்காவிலோ இதைச் செய்கின்றனர். உங்களுக்கு எது வசதியாக இருக்குமோ அதை நீங்கள் பின்பற்றலாம். படுக்கையறையில் வைத்துச் செய்தால், இன்னும் சிறிது நேரம் தூங்கலாம் எனும் சபலத்திலிருந்து தப்பிப்பதற்கு நீங்கள் அதிக முயற்சி எடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

**நடவடிக்கை 3**

எல்லா விஷயங்களுக்கும் முன்தயாரிப்பு அவசியம். குறிப்பாக, நீங்கள் ஒரு புதிய பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள முயலும்போது அது மிகவும் இன்றியமையாதது. எப்படி உங்களுடைய முன்தயாரிப்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நாம் ஏற்கனவே பார்த்துள்ளோம். முந்தைய நாளே நீங்கள் என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் நான் அதில் குறிப்பிட்டிருந்தேன். அதையும் நீங்கள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

**நடவடிக்கை 4**

நான் ஏற்கனவே பொறுப்பை வலியுறுத்தும் பங்காளி ஒருவரைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதன் முக்கியத்துவம் குறித்து வலியுறுத்தியிருக்கிறேன். இதை நீங்கள் கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற வேண்டும்

என்று தேவையில்லை. ஆனால், என்றாவது ஏற்படக்கூடிய, இன்னும் சிறிது நேரம் தூங்கிக் கொள்ளலாம் என்ற சபலத்திற்கு இந்த ஏற்பாடு கடிவாளம் போட்டுவிடும்.

## உங்களுடைய வாழ்க்கையை அடுத்தத் தளத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல நீங்கள் தயாரா?

உங்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் தொழில்வாழ்க்கையிலும் அடுத்து நீங்கள் எந்த நிலையை அடைய விரும்புகிறீர்கள்? அதை அடைவதற்கு நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தப் பகுதியில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்? அதைக் கண்டுபிடித்தப் பிறகு, அதற்காக 30 நாட்களை அர்ப்பணியுங்கள். உங்களுடைய கடந்தகாலம் எப்படியிருந்தாலும் சரி, நிகழ்காலத்தில் சிறிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் உங்களுடைய வருங்காலத்தை நீங்கள் விரும்புகிறபடி உங்களால் வடிவமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

முடிவுரை

# அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை நாளையே துவக்குங்கள்

தினமும் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது இப்படிச் சிந்தியுங்கள்: "இன்று காலையில் கண்விழித்துள்ளது குறித்து நான் நன்றியுணர்வு கொள்ளுகிறேன். அரிதிலும் அரிதான மனித வாழ்க்கை எனக்குக் கிடைத்துள்ளது. அதை நான் வீணாக்கப் போவதில்லை. நான் என்னுடைய ஆற்றல் முழுவதையும் பயன்படுத்தி என்னை வளர்த்துக் கொள்ளப் போகிறேன். அதோடு, பிறருக்கு என் இதயத்தைத் திறந்துவிடப் போகிறேன். என்னால் முடிந்த அளவு பிறருக்குப் பயனுள்ள ஒருவராக இருக்கப் போகிறேன்."

**- தலாய் லாமா**

விஷயங்கள் மாறுவதில்லை.
நாம்தான் மாறுகிறோம்.

**- ஹென்ரி டேவிட் தோரோ**

நீங்கள் இப்போது யாராக இருக்கிறீர்களோ, அது நீங்கள் யாராக இருந்தீர்களோ அதன் விளைவே. ஆனால் நீங்கள் எப்படிப்பட்டவராக ஆகப் போகிறீர்கள் என்பது நீங்கள் இக்கணத்தில் எதைத் தேர்ந்தெடுக்கவிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருத்தது.

இக்கணம் முழுக்க முழக்க உங்களுக்குச் சொந்தமானது. வாழ்க்கையில் உண்மையிலேயே உங்களுக்கு என்ன வேண்டுமோ அதை உருவாக்கிக் கொள்ளுவதற்கு உங்களுக்குக்

கிடைத்துள்ள அரிய வாய்ப்பை இனியும் தள்ளிப் போடாதீர்கள். என்னுடைய வழிகாட்டியான கெவின் பிரேசி கூறுவதுபோல, “மகத்துவமானவராக ஆவதைத் தள்ளிப்போடாதீர்கள்.” உங்கள் வாழ்க்கை மேன்மையடைய வேண்டுமென்றால் முதலில் நீங்கள் உங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டத்தை நாளையே துவக்குங்கள். ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கைக்கு அடித்தளம் இடுங்கள்.

அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலைத் திட்டம் தொடர்பாக உங்களுக்கு எப்போது என்ன உதவி வேண்டுமென்றாலும் நீங்கள் என்னை என் இணையத்தளம் மூலமாகத் தொடர்பு கொள்ளத் தயங்க வேண்டாம்.

பின்னிணைப்பு

# உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய ஒரு மின்னஞ்சல்

“எல்லோருக்கும் பின்னூட்டக் கருத்துக்கள் தேவை. ஒரு பயிற்றுவிப்பாளருக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பயிற்சிக் கட்டணத்தைவிட இது மிகவும் மலிவானது.”

**- டக் லோவென்ஸ்டைன்**

“பல்வேறுபட்டப் பின்புலங்களைக் கொண்ட மக்களிடமிருந்து பின்னூட்டக் கருத்துக்களைக் கேளுங்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பயனுள்ள ஒரு விஷயத்தை உங்களிடம் கூறுவர்.”

**- ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ்**

அப்போது அதிகாலை இரண்டு மணி. என்னால் தூங்க முடியவில்லை. மேட்டிடமிருந்து ஓர் அறையை வாடகைக்கு எடுத்திருந்த நான், என்னுடைய சாதாரண மேசையருகே அமர்ந்திருந்தேன். 12 அடிகள் நீளமும் 12 அடிகள் அகலமும் கொண்ட மிகக் குறுகலான அறை அது. என் நிலைமை எனக்கு விரக்தியளித்தது. ஏதோ ஒன்று மாறியாக வேண்டியிருந்தது. ஒருவேளை நான் மாற வேண்டியிருந்திருக்கக்கூடும்.

என்னுடைய மடிக்கணினியை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டும் என் வாழ்க்கை குறித்து விரக்தியாக உணர்ந்து கொண்டும் இருந்த நான் திடீரென்று உத்வேகம் பெற்றேன். துல்லியமாக எது அதைத் தூண்டியது என்பது எனக்கு நினைவில்லை, ஆனால் நான் ஒரு புதிய மின்னஞ்சலைத் திறந்து, பரந்துபட்டப் பின்புலங்களைக் கொண்டவர்களுடைய

மின்னஞ்சல் முகவரிகளைப் 'பெறுநர்' என்ற இடத்தில் நான் தட்டச்சு செய்யத் தொடங்கினேன். என்னுடைய நெருங்கிய நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், சக ஊழியர்கள், முன்னாள் மேலதிகாரிகள், எனக்குப் பரிச்சயமானவர்கள், நான் காதலித்துக் கொண்டிருந்த பெண் ஆகியோர் அக்குழுவில் இடம்பெற்றிருந்தனர். நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ இல்லையோ, என்னுடைய முன்னாள் காதலியரின் மின்னஞ்சல் முகவரிகளையும் நான் அதில் இடம்பெறச் செய்தேன். நான் என் வாழ்வில் சில புரட்சிகரமான மாற்றங்களைச் செய்யத் தயாரானேன். என்னுடைய ஆற்றலை முழுவதுமாகப் பயன்படுத்த நான் ஆயத்தமானேன். நான் யார், என் வாழ்வில் நான் எப்படிப் பரிணமித்துக் கொண்டிருந்தேன், நான் எந்த விஷயங்களில் மேம்பட வேண்டியிருந்தது ஆகியவற்றைக் குறித்த நேர்மையான பின்னூட்டக் கருத்துக்களை என்னை நன்றாக அறிந்திருந்தவர்களிடமிருந்து நான் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினேன். என்னை நான் துல்லியமாக மதிப்பிடுவதற்கு அதுதான் எனக்கான ஒரே வழியாக இருந்தது.

ஒரு தனிநபர் என்ற முறையில் நான் என்னை மேம்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினேன் என்றும், நான் ஒரு சிறந்த நண்பனாகவும், மகனாகவும், சகோதரனாகவும், சக ஊழியனாகவும் திகழ விரும்பினேன் என்றும், என்னிடம் என்னால் பார்க்க முடியாத விஷயங்களைப் பார்க்க முடிகின்ற மக்களிடமிருந்து பின்னூட்டக் கருத்துக்களைப் பெறுவதுதான் அதற்கான ஒரே வழி என்றும் நான் அந்த மின்னஞ்சலில் விளக்கிவிட்டு, "உங்களால் எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு

சீக்கிரமாக எனக்காக ஒருசில நிமிடங்களை ஒதுக்கி, எந்த மூன்று பெரிய விஷயங்களில் நான் மேம்பட வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களோ அவற்றை என்னோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். என்னைப் பற்றிய உங்களுடைய உண்மையான கருத்துக்களை நீங்கள் வெளிப்படையாக எனக்குத் தெரிவிக்கலாம். நீங்கள் குறிப்பிடும் விஷயங்கள் என் உணர்வுகளைக் காயப்படுத்தாது என்று நான் உங்களுக்கு உத்தரவாதமளிக்கிறேன். நீங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை என்னோடு பகிர்ந்து கொள்ளாமல் உங்களுக்குள்ளேயே வைத்துக் கொள்ளுவதுதான் என்னுடைய உணர்வுகளைக் காயப்படுத்தும். ஏனெனில், நீங்கள் அவ்வாறு செய்வது என் வளர்ச்சியை மட்டுப்படுத்த மட்டுமே செய்யும்," என்ற அதில் கோரினேன்.

இந்த மின்னஞ்சலை எழுதுவது எனக்கு சுலபமானதாக இருக்கவில்லை. அதை எழுதுவதற்கு எனக்கு எக்கச்சக்கமான துணிச்சல் தேவைப்பட்டது. அந்த மின்னஞ்சலை அனுப்பாமல் விட்டுவிடலாமா, அதை ரத்து செய்துவிடலாமா என்றுகூட நான் யோசித்தேன். ஆனால் நல்லவேளையாக நான் அவ்வாறு செய்யவில்லை. நான் ஒருமுறை ஆழ்ந்து சுவாசித்துவிட்டு, அந்த மின்னஞ்சலை எல்லோருக்கும் அனுப்பி வைத்தேன், பிறகு நான் தூங்கச் சென்றுவிட்டேன். அவர்களுடைய பதில்களுக்காக நான் காத்திருக்கலானேன்.

ஆறு மணிநேரத்திற்குப் பிறகு நான் கண்விழித்தேன். அதிகாலை இரண்டு மணிக்கு உண்மையிலேயே நான் அந்த மின்னஞ்சலை அனுப்பினேனா அல்லது அது ஒரு கனவுதானா என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டேன்.

நான் என்னுடைய மின்னஞ்சலைத் திறந்தேன். இல்லை, அது ஒரு கனவு அல்ல. நான் நிச்சயமாக அதை அனுப்பியிருந்தேன். ஏற்கனவே இரண்டு பதில்கள்கூட எனக்கு வந்திருந்தன. ஒன்று என்னுடைய தாயாரிடமிருந்து வந்தது. மற்றொன்று, நான் வேலை செய்த மாபெரும் நிறுவனத்தில் ஒரு பிராந்திய மேலாளராக வேலை செய்து கொண்டிருந்த, எல்லோராலும் பெரிதும் மதிக்கப்பட்ட ஜே. பிராட் பிரிட்டனிடமிருந்து வந்தது. நான் இந்த மின்னஞ்சலை அவர்கள் எல்லோருக்கும் அனுப்பியதன் நோக்கம் என்னுடைய வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாடுதான் என்பதை எனக்கு நானே நினைவுபடுத்திக் கொண்டேன். எனக்கு வந்த பதில்களில் யார் என்ன கூறியிருந்தாலும் சரி, திறந்த மனத்துடன் நான் அதை ஏற்றுக் கொள்ளுவேன் என்றும், அது என் மனத்தைக் காயப்படுத்த நான் அனுமதிக்க மாட்டேன் என்றும் நான் உறுதி பூண்டேன். அதைச் சொல்லுவது சுலபமானதாக இருந்தது, ஆனால் அதைச் செய்வது கடினமானதாக இருந்தது.

நான் முதலில் என்னுடைய தாயாரின் மின்னஞ்சலைத் திறந்தேன். “அன்புள்ள ஹால், உன் மின்னஞ்சல் கிடைத்தது. என்னைப் பொருத்தவரை நீ கச்சிதமானவன்தான். ஆனால், நான் உனக்குக் கண்டிப்பாக ஏதேனும் ஆக்கபூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்தைக் கொடுத்தாக வேண்டும் என்றால், அது இதுதான்: நீ உன் தாயாரை அடிக்கடித் தொலைபேசியில் அழைத்து அவரோடு பேச வேண்டும். நீ பல வேலைகளில் மும்முரமாக இருக்கிறாய் என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனால், அவ்வப்போது உன் குரலைக் கேட்பது எனக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும். எது எப்படி இருந்தாலும், நான் உன்மீது

பேரன்பு கொண்டுள்ளேன். சீக்கிரமாக ஒருமுறை நம் வீட்டிற்கு வந்து போ. அன்புடன், உன் அம்மா." நான் என் கணினியில் ஒரு வெற்றுப் பக்கத்தைத் திறந்து, 'ஆக்கபூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்துக்களும் என்னுடைய புதிய உறுதிமொழிகளும்' என்று நான் அதற்குத் தலைப்பிட்டேன். பிறகு, "1. வாரத்திற்கு ஒரு தடவையாவது என் தாயாருக்குத் தொலைபேசி அழைப்பு விடுக்க வேண்டும்," என்று நான் அதில் எழுதினேன்.

அடுத்து, என்னுடைய பிராந்திய மேலாளர் அனுப்பியிருந்த மின்னஞ்சலை நான் திறந்தேன். நான் அவரைப் பெரிதும் மதித்தேன், அவரிடமிருந்து ஏராளமானவற்றைக் கற்றேன். நானறிந்த நேர்மறையாளர்களில் அவரும் ஒருவர். நாங்கள் இருவரும் சில கருத்தரங்குகளிலும் நிறுவனத்தின் சார்பில் மேற்கொண்ட பயணங்களிலும் மட்டுமே ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டபோதிலும், அவர் என்னை நன்றாக அறிந்திருந்தார். அவர் எனக்கு அனுப்பிய பதில் இப்படி அமைந்திருந்தது: "ஹலோ, ஹால்! உங்கள் மின்னஞ்சலை நான் வெகுவாக ரசித்தேன். நீங்கள் கேட்டுள்ளபடி மூன்று ஆக்கபூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்துக்களைக் கொடுக்க நான் தயார். ஆனால், உங்களிடம் எனக்கு மிகவும் பிடித்த மூன்று விஷயங்களை நான் குறிப்பிட நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டும். இது உங்களுக்கு சம்மதமா? சரி, என்னுடைய பின்னூட்டக் கருத்துக்கள் இதோ..."

அவர் குறிப்பிட்ட மூன்று விஷயங்களும் என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தின. உண்மையைக் கூற வேண்டுமென்றால், அவை என்னுடைய உணர்வுகளை லேசாகக் காயப்படுத்தின.

“அவர் கூறியிருப்பது உண்மையல்ல. நான் உண்மையிலேயே அப்படிப்பட்டவன் அல்ல. அவருக்கு என்னைப் பற்றி சரியாகத் தெரியவில்லை,” என்று எனக்கு நானே கூறிக் கொண்டேன். பிறகு எனக்கு ஒரு விஷயம் உறைத்தது. அவருடைய விமர்சனங்கள் ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு துல்லியமாக இருந்தன என்பது ஒரு பொருட்டல்ல. ஏனெனில், அவருடைய பார்வையில் நான் அப்படிப்பட்டவனாகத்தான் தோன்றிக் கொண்டிருந்தேன். இன்னும் பலருக்கும்கூட நான் அப்படிப்பட்டவனாகத்தான் தோன்றிக் கொண்டிருந்திருக்கக்கூடும். நான் உண்மையிலேயே எப்படிப்பட்டவன் என்பதை நான் அறிந்திருப்பது மட்டும் முக்கியமல்ல, மாறாக, நான் என்னுடைய விழுமியங்களுக்கு இசைவாக வாழுவதும், என்னுடைய அனைத்து உறவுகளிலும் இணக்கமாக வாழுவதும் முக்கியம் என்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

அடுத்த ஒருசில நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து மின்னஞ்சல்கள் வந்து கொண்டே இருந்தன. அந்த வாரக் கடைசியில், 23 பேரில் 17 பேர் எனக்கு பதில் அனுப்பியிருந்தனர், தங்களுடைய ஆக்கபூர்வமான பின்னூட்டக் கருத்துக்களைத் தெரிவித்திருந்தனர். என் தாயாரின் கோரிக்கையோடு சேர்த்து இந்தக் கருத்துக்களையும் நான் எழுதி வைத்துக் கொண்டேன். சரி, இந்த பதில்களால் என்ன விளைந்தது?

என்னைப் பற்றி நான் அதிகமாகத் தெரிந்து கொண்டேன். என் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையில் நான் வளர்ந்திருந்ததைவிட, அந்த பதில்களைப் படித்ததிலிருந்து ஒரே வாரத்தில் நான்

அதிகமாக வளர்ந்தேன். அது நம்புதற்கரியதாக இருந்தது. என்னுடைய குறைகள் அனைத்தையும் எதிர்கொள்ளுவது எனக்கு அவ்வளவு சுலபமானதாக இருக்கவில்லை, ஆனால் அது என்னுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை மாற்றியது, என் தொழில்வாழ்க்கையை முன்னேற்றியது, என்னுடைய உறவுகளை மேம்படுத்தியது. இவையெல்லாம், மற்றவர்கள் என்னைப் பற்றிக் கொண்டிருந்த அபிப்பிராயங்களையும் கருத்துக்களையும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளும் விதமாக நான் துணிச்சலோடு அந்த மின்னஞ்சலை அனுப்பி வைத்ததன் விளைவால் நிகழ்ந்தன. நான் அந்த மின்னஞ்சலை 'உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய மின்னஞ்சல்' என்று அழைக்கிறேன்.

நீங்களும் அந்த மின்னஞ்சலைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். நான் அதை வார்த்தைக்கு வார்த்தை அப்படியே உங்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு முன்பாக, என்னிடம் பயிற்சி பெற்றவர்களில் ஒருவரான டுரூடி என்ற பெண்மணியிடமிருந்து வந்த நேர்மறையான பின்னூட்டக் கருத்துக்களில் சிலவற்றை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். அவர் அந்த மின்னஞ்சலைத் தனக்குத் தெரிந்தவர்களுக்கு அனுப்பியிருந்தார். அதற்குப் பிறகு அவர் எனக்கு அனுப்பிய மின்னஞ்சல் இது:

ஹால், நீங்கள் எங்களுக்குக் கொடுத்த அந்த மின்னஞ்சல் இந்நாள்வரை எனக்கு எவ்வளவு ஆற்றல் வாய்ந்ததாக இருந்து வந்துள்ளது என்பதை நினைத்துப் பார்க்கையில், அதை என்னால் நம்பவே முடியவில்லை. எனக்கு வந்த ஒவ்வொரு பதிலும் என்னுடைய பலவீனங்களையும்

வலிமைகளையும் எடுத்துரைத்துள்ளன. என்னை நன்றாக அறிந்துள்ள என்னுடைய நண்பர்கள், சக ஊழியர்கள், மற்றும் என்னுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் தெரிவித்துள்ள அக்கருத்துக்கள் என்னைப் பற்றிய ஒரு முழுமையான படத்தை எனக்குக் கொடுத்துள்ளன. எல்லோரும் என்னை மதித்து எனக்குத் தங்களுடைய கருத்துக்களைக் கொடுத்துள்ளதாக நான் உணருகிறேன். இது ஒரு தனித்துவமான மின்னஞ்சல் என்று அவர்கள் எல்லோருமே அதைப் பாராட்டினர்.

உங்களுடைய பயிற்றுவிப்பின் மூலம் நீங்கள் எனக்குச் செய்துள்ள உதவிக்கு நன்றி.

என்றென்றும் நன்றியுடன்,

**டுரூடி**

## உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய மின்னஞ்சல்

### பிரச்சனை

பின்னூட்டக் கருத்துக்களைத் தவிர்த்தல். எதிர்மறையான பின்னூட்டக் கருத்துக்களைப் பெரும்பாலான மக்கள் விரும்புவதில்லை என்பதால், பின்னூட்டக் கருத்துக்களைக் கேட்பதையே அவர்கள் முற்றிலுமாகத் தவிர்த்துவிடுகின்றனர். இதனால், தங்களுடைய வலிமைகளையும் பலவீனங்களையும் பற்றிய மதிப்புவாய்ந்த தகவல்களை அவர்களால் பெற முடியாமல் போகிறது. இதன் விளைவாக, தங்களுடைய வலிமைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கும், பலவீனங்களைக் குறிப்பிடத்தக்க அளவு மேம்படுத்திக் கொள்ளுவதற்குமான வாய்ப்பை அவர்கள் இழந்துவிடுகின்றனர்.

**தீர்வு**

உங்களை நன்றாக அறிந்துள்ள பல்வேறுபட்ட நபர்களிடமிருந்து நேர்மறையான பின்னூட்டக் கருத்துக்களைக் கேட்டுப் பெற்று அவற்றிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளுவது, நீங்கள் உங்களைப் பற்றிய ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தைப் பெறுவதற்கும் உங்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்ளுவதற்குமான மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்த மற்றும் விரைவான வழிகளில் ஒன்று.

**அறிவுறுத்தல்கள்**

அடுத்தப் பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உரையை உங்களுக்கு ஏற்ற விதத்தில் திருத்தியமைத்து ஒரு மின்னஞ்சலை எழுதுங்கள். ஐந்திலிருந்து முப்பது நபர்களுக்கு அதை அனுப்பி வையுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான நபர்களுக்கு அதை அனுப்புகிறீர்களோ, அவ்வளவு நல்லது. அவர்கள் யாவரும் உங்களைப் பற்றி நன்றாக அறிந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உங்களுடைய வலிமைகளையும் பலவீனங்களையும் பற்றிய நேர்மையான மதிப்பீட்டை அவர்களால் கொடுக்க முடியும். உங்களுடைய நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், சக ஊழியர்கள், வழிகாட்டிகள், ஆசிரியர்கள், முன்னாள் முதலாளிகள், மேலாளர்கள், வாடிக்கையாளர்கள், உங்களுடைய வாழ்க்கைத்துணைவர் ஆகியோருக்கு நீங்கள் அந்த மின்னஞ்சலை அனுப்பலாம்.

**முக்கியமான விஷயம்**

நீங்கள் அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனியாக அதை அனுப்புங்கள். ஏனெனில்,

வேறு யாருக்கெல்லாம் நீங்கள் அதை அனுப்பி வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்கள் அறியத் தேவையில்லை.

**மின்னஞ்சல் உரை**

அன்புள்ள . . .,

நீங்கள் இந்த மின்னஞ்சலைப் படிப்பதற்கு மிக்க நன்றி. இதை உங்களுக்கு அனுப்புவது எனக்கு அவ்வளவு சுலபமானதாக இல்லை. ஆனால், இது எனக்கு மிக முக்கியமான ஒன்று. எனவே, நீங்கள் இதைப் படித்து இதற்கு பதிலளிப்பதற்கு உங்களுடைய பொன்னான நேரத்தை முதலீடு செய்வதை நான் உண்மையிலேயே மெச்சுகிறேன்.

உங்களோடு சேர்த்து, குறிப்பிட்ட சில நபர்களுக்கு நான் இந்த மின்னஞ்சலை அனுப்பி வைத்துள்ளேன். நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் என்னை நன்றாக அறிந்துள்ளவர்கள். என்னுடைய வலிமைகளைப் பற்றியும், மிக முக்கியமாக, என்னுடைய பலவீனங்களைப் பற்றியும் (நான் மேம்பட வேண்டிய பகுதிகள்) நேர்மையான பின்னூட்டக் கருத்துக்களை நீங்கள் எனக்கு வழங்குவீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

நான் இதுபோன்ற ஒரு காரியத்தை இதற்கு முன்பு ஒருபோதும் செய்ததில்லை. ஆனால், ஒரு தனிநபர் என்ற முறையில் நான் வளர்ச்சியடைவதற்கும் மேம்படுவதற்கும், எனக்கு உண்மையிலேயே முக்கியமானவர்களாக இருப்பவர்களின் பார்வையில் நான் எப்படித் தெரிகிறேன் என்பதைப் பற்றிய ஒரு துல்லியமான மதிப்பீட்டை நான் பெற வேண்டியது அவசியம். நான் விரும்புகின்ற வகையான வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கும் நான் விரும்புகின்ற வகையான பங்களிப்புகளை

மற்றவர்களுக்கு வழங்குவதற்கும் நான் எத்தகைய நபராக உருவாக வேண்டுமோ, அத்தகைய நபராக நான் உருவாவதற்கு உங்களுடைய பின்னூட்டக் கருத்துக்கள் எனக்குத் தேவைப்படுகின்றன.

எனவே, நான் உங்களிடம் கேட்பதெல்லாம், நான் முக்கியமாக எந்த மூன்று விஷயங்களில் மேம்பட வேண்டும் என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்களோ, அவற்றைப் பற்றி நேர்மையாக எனக்கு ஒரு மின்னஞ்சலில் எழுதி அனுப்புவதற்கு ஒருசில நிமிடங்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான். நீங்கள் விரும்பினால், என்னுடைய மூன்று முக்கியமான வலிமைகளையும் நீங்கள் குறிப்பிட்டு எழுதலாம். அது எனக்கு ஆறுதலைக் கொடுக்கும். நீங்கள் என்னோடு பகிர்ந்து கொள்ளுகின்ற விஷயங்கள் என் மனத்தைக் காயப்படுத்தாது. உண்மையில், நீங்கள் எவ்வளவு அதிக நேர்மையாக உங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறீர்களோ, நான் என் வாழ்க்கையில் நேர்மறையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கு அது எனக்கு அவ்வளவு அதிகமாக உதவும்.

மீண்டும் உங்களுக்கு என் நன்றி. உங்கள் வாழ்க்கைக்கு மதிப்புக் கூட்டுவதற்கு என்னால் ஏதேனும் செய்ய முடியும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் தாராளமாக அதை எனக்குத் தெரிவிக்கலாம்.

உண்மையுள்ள,

**[உங்கள் பெயர்]**

அவ்வளவுதான்! நீங்கள் துணிச்சலை வரவழைத்துக் கொண்டு இந்த மின்னஞ்சலைத் தட்டிவிடுங்கள். நீங்கள் உங்களைப் பற்றி அதிக ஆழமாகத் தெரிந்து கொள்ளவும், உங்களையும்

உங்கள் வாழ்க்கையையும் அடுத்த நிலைக்கு விரைவாக எடுத்துச் செல்லுவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்களைப் பற்றிய தெளிவைப் பெறுவதற்கும் இது உங்களுக்கு வெகுவாக உதவும்.

நன்றியுடன்,

**ஹால்**

# நன்றியுரை

ஒரு புத்தகத்தை எழுதுவதிலுள்ள மிகவும் சவாலான பகுதி இதுதான். ஏனெனில், நான் நன்றி கூற வேண்டிய நபர்கள் ஏராளமானோர் இருக்கின்றனர். என் வாழ்க்கையில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்கத் தாக்கம் ஏற்படுத்தியவர்களைப் பட்டியலிட்டால் அது அடுத்த ஒருசில பக்கங்களுக்கு நீளும். உண்மையில், அது இந்த ஒட்டுமொத்தப் புத்தகத்தையும் ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளக்கூடும்.

முதலில், என்னைப் பெற்றெடுத்தத் தாய்க்கு நான் நன்றி கூறியாக வேண்டும். வாழ்க்கை எனும் அதிசயத்தை எனக்குக் கொடுத்தவர் அவர். அம்மா, நான் உங்களை மிகவும் நேசிக்கிறேன். என்னில் எப்போதும் நம்பிக்கை கொண்டிருந்ததற்கும், தேவைப்பட்ட நேரத்தில் என்னைக் கண்டித்து வளர்த்ததற்கும் நன்றி. இப்போதும் உங்களுடைய கண்டிப்பு எனக்குத் தேவைப்படத்தான் செய்கிறது. ஒரு விஷயம்: நீங்கள் அடிக்கடி என்னைப் பார்க்க வர வேண்டும்!

அப்பா, என்னுடைய மிகச் சிறந்த நண்பர்கள் அனைவரிலும் நீங்கள்தான் எனக்கு மிகவும் சிறந்த நண்பர். நீங்கள் என் வாழ்நாள் முழுவதும் எப்படிப்பட்டத் தந்தையாக இருந்து வந்திருக்கிறீர்களோ, இன்று நான் இத்தகைய ஒரு நபராக இருப்பதற்கு அதுதான் காரணம். என்னில்

பல விழுமியங்களையும் பண்புநலன்களையும் நீங்கள் விதைத்திருக்கிறீர்கள். அவற்றை நான் என் குழந்தைகளிடத்தில் விதைக்கவிருக்கிறேன் என்பதை இப்போது நான் அறிந்துள்ள நிலையில், நான் உங்களுக்கு மேலும் நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன். அப்பா, நான் உங்களை நேசிக்கிறேன்.

ஹேய்லி, நீதான் மிகச் சிறந்த சகோதரி. உனக்கு நிகர் நீயேதான். நீ என்னுடைய மிகச் சிறந்த தோழிகளில் ஒருத்தியும்கூட. நீ உண்மையுள்ளவள், ஆதரவானவள், அன்பானவள், என் அளவுக்கு வேடிக்கையானவளும்கூட! நீ என்னுடைய சகோதரியாக இருப்பது குறித்து நான் நன்றியை உணருகிறேன். உன்னைவிடச் சிறந்த ஒரு சகோதரியை என்னால் கற்பனைகூட செய்து பார்க்க முடியாது.

என் மனைவி அர்சுலாவுக்கு நான் எவ்வளவு நன்றி கூறினாலும் தகும். அர்சுலா, உன்னை என் வாழ்க்கைத் துணைவியாகப் பெற்றது குறித்து நான் நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன். நம்முடைய குழந்தைகளான ஸோஃபியையும் ஹால்ஸ்டெனையும் பெற்றெடுத்து என்னை ஆசீர்வதித்துள்ளதற்கு நன்றி. நீ நம்முடைய குடும்பத்தின் தலைவியாக இருப்பதால், நம் குடும்பம் என்றென்றும் மகிழ்ச்சியாலும் அன்பாலும் நிறைந்திருக்கும் என்பது உறுதி.

ஸோஃபி மற்றும் ஹால்ஸ்டனுக்கு:

உங்கள் வயதுக்கு இப்போது இதை உங்களால் படிக்க முடியாது என்பதை நான் அறிவேன். இருந்தாலும், நான் உங்களை மிகவும் நேசிக்கிறேன் என்பதை நான் இங்கு கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். நீங்கள் இருவரும் தினமும் என்னுடைய வாழ்க்கைக்குள் கொண்டுவரும் மகிழ்ச்சிக்கும் ஆனந்தத்திற்கும் நான் என்றென்றும் கடமைப்பட்டிருப்பேன்.

என்மீது எப்போதும் அளப்பரிய அன்பு செலுத்தி வந்துள்ள என்னுடைய அத்தைகள், மாமாக்கள், ஒன்றுவிட்ட சகோதர சகோதரிகள், தாத்தாக்கள் மற்றும் பாட்டிகளுக்கு நன்றி. நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து செலவிட்ட நேரங்கள் எப்போதும் என் நினைவில் நிலைத்திருக்கும். எதிர்காலத்தில் அத்தகைய நேரங்களை நான் ஆவலோடு எதிர்பார்க்கிறேன்.

என்னுடைய மாமனார் மற்றும் மாமியாருக்கு என் நன்றி.

என்னுடைய சிறந்த நண்பர்களுக்கு நன்றி. உங்களில் எவரொருவரையும் தன்னுடைய நண்பனாகப் பெற்றிருப்பதற்கு ஒருவர் அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்க வேண்டும். ஆனால் நீங்கள் எல்லோருமே எனக்குக் கிடைத்திருப்பது என்னுடைய பேரதிர்ஷ்டம்தான். நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து ஏகப்பட்ட நேரத்தை மகிழ்ச்சியாகச் செலவிட்டுள்ளோம். உங்களுடைய நட்புக்காக உங்கள் அனைவரையும் நான் நேசிக்கிறேன்:

ஜெரமி கேட்டென், ஜான் பெர்காஃப், மேட் ரீகோர், ஜான் வுரோமன், ஜெஸ்ஸி லீவைன், பிராட் வீமைர்ட், ருத் ஃபீல்ட்ஸ், ஜான் ரூலின், பீட்டர் வூக்ட், டோனி கார்ல்ஸ்டன், டெட்டி வாட்சன், லேரி ரோட்ரிகெஸ், அலெக்ஸ் ஹேய்டன், மற்றும் பிரையன் பெடெல்.

கட்கோ மற்றும் வெக்டர் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த அனைவருக்கும் நன்றி. அதன் தலைவர் புரூஸ் குட்மேன், அல் டிலியனார்டோ, மற்றும் ஜான் வெப்லிக்கும், துணைத் தலைவர் அமர் டேவுக்கும் நன்றி. நீங்கள் அனைவரும் என் வாழ்வின்மீது ஏற்படுத்தியுள்ள தாக்கத்திற்கு நான் நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளேன். என்னுடைய நடத்தையைச் செதுக்கி வடிவமைப்பதற்கு உதவியதற்கும் உங்களுடைய மக்கள்மீது நேர்மறையான தாக்கம் ஏற்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளை எனக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதற்கும் பிராந்தியத் தலைவர்களான ஜெஃப் பிரை, ஏர்ல் கெல்ஸி, ஸ்காட் டெனிஸ், பிஜே பாட்டர், லாயிட் ரீகன், மைக் முரியெல் ஆகியோருக்கு நன்றி,

கட்கோ மற்றும் வெக்டர் நிறுவனத்திலுள்ள என்னுடைய நண்பர்களுக்கு என் நன்றி: ஜெஃப் கன்கெல், ஃபிரெட் கிலேசர், ஜான் கேன், ஸ்டீவ் போக்கர்ஜிக், டிரென்ட் பூத், ஆடம் ஜெஸ்டர், மற்றும் ஸ்கார் கோரெல். உங்களுடைய தன்னலமற்ற முயற்சிகள் என்னுடைய வாழ்க்கை உட்பட ஆயிரக்கணக்கானோரின்

வாழ்க்கையின்மீது நேர்மறையான தாக்கம் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன. உங்கள் ஒவ்வொருவரையும் நான் உண்மையிலேயே மெச்சுகிறேன்.

'வெக்டர் கனடா' நிறுவனத்திலுள்ள தலைவர்களுக்கும் என்னுடைய நண்பர்களுக்கும் நன்றி: ஜோ கார்டில்லோ, ஏஞ்சி மெக்டகல், ரான்சா கானெல், ஷெர்ரி டிக்கி, மைக்கேல் ஸ்மித், மற்றும் மைக் மெக்டொனால்டு. ஜோ மற்றும் ஏஞ்சி: என்னை முதன்முதலாக உங்கள் நிறுவனத்தில் பேச அழைத்து என்னை ஒரு 'சர்வதேசப் பேச்சாளராக' ஆக்கியதற்காக நான் நன்றி கூறுகிறேன். நான் இன்னும் பல ஆண்டுகளுக்குத் தொடர்ந்து உங்கள் நிகழ்ச்சிகளில் பேச ஆவலாக இருக்கிறேன்.

இப்புத்தகத்தை எழுதுவதிலும் திருத்தியமைப்பதிலும் எனக்கு உதவிய ஜோயல் டி மற்றும் சூ கேன்ஃபீல்டுக்கு நன்றி. என்னை மீண்டும் எழுத வைப்பதற்கு நீங்கள் ஒரு தூண்டுகோலாக இருந்து செயல்பட்டீர்கள். உங்களுடைய நிபுணத்துவமும் பொறுப்புணர்ச்சியும் இல்லாமல் இப்புத்தகம் சாத்தியப்பட்டிருக்காது.

ஒரு நூலாசிரியரின் யோசனையை, விற்பனையில் சாதனைகளைப் படைக்கின்ற ஒரு வெற்றிகரமான புத்தகமாக ஆக்குவதற்கான திறன் ஒருங்கே அமையப் பெற்றுள்ள என் நண்பரும்

தொழிலதிபருமான லின்டா சிவர்ஸ்டெனுக்கு நன்றி. இப்புத்தகத்திற்கு நீங்கள் வழங்கியுள்ள பங்களிப்பு விசேஷமானது.

கெயில் லின் குட்வினுக்கு நன்றி. நான் சந்தித்துள்ளதிலேயே மிகவும் தாராளமான மனிதர் நீங்கள். நீங்கள் என் வாழ்வில் இடம்பெற்றிருப்பது குறித்து நான் நன்றியை உணருகிறேன். உங்களோடு சேர்ந்து படகோட்டிச் செல்ல நான் ஆர்வமாகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

துணிச்சல் மற்றும் பொதுநலனை மையமாக வைத்துச் செயல்பட்டு எனக்கு உத்வேகமூட்டி வந்துள்ள ஆசான்கள், வழிகாட்டிகள், மற்றும் நூலாசிரியர்களுக்கு நன்றி: ராபின் ஷர்மா, பிரென்டன் பர்ச்சர்ட், டோனி ராபின்ஸ், டேவ் டரன்ட், டிம் ஃபெர்ரிஸ், மேத்யூ கெல்லி, ரூடி ரூட்டைகர், ஆந்தனி பர்க், ஜெஃப் ஸூயி, வெயின் டயர், பில் மற்றும் ஸ்டீவ் ஹாரிஸ், ஜேம்ஸ் மெலின்சாக், ஸ்டெஃபனி சான்ட்லர், ரோஜர் கிராஃபோர்டு, கெவின் பிரேசி, வில் போவன், ஜான் டி மேக்ஸ்வெல், ஹார்வ் எக்கர், எக்ஹார்ட் டோலே, டேவ் ராம்சே, ஆன்ட்ரு கோஹென், கென் வில்பர், செத் கோடின், டெரெக் சிவர்ஸ், கிறிஸ் புரோகன், ஜோனதன் ஸ்பிர்ங்க்கில்ஸ், ஜோனதன் பட், மற்றும் மைக்கேல் எல்ஸ்பெர்க்.

கெவின் பிரேசி, நான் உங்கள் பயிலரங்கில் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தபோது, 'நான் காலைநேர ஆசாமி அல்ல' என்ற என்னுடைய மட்டுப்படுத்தும் சிந்தனையிலிருந்து நான்

மீளுவதற்கு உங்களுடைய வார்த்தைகள் எனக்குத் தூண்டுகோலாக இருந்தன. “உங்கள் வாழ்க்கை வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், முதலில், வித்தியாசமாக எதையேனும் செய்ய நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும்,” என்பதை நீங்கள் எனக்கு நினைவுபடுத்தினீர்கள். உங்கள் ஊக்குவிப்பு இல்லாமல் போயிருந்தால், காலையில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருக்க நான் ஒருபோதும் முயற்சித்திருக்க மாட்டேன், இப்புத்தகத்தையும் நான் எழுதியிருக்க மாட்டேன். உங்களுக்கு என் நன்றி.

ஜேம்ஸ் மெலின்சாக், இப்புத்தகத்திற்கான யோசனையை நான் முதன்முறையாக உங்களிடம் பகிர்ந்து கொண்டபோது, நீங்கள் உற்சாகமடைந்து, என்னுடைய முன்னோக்கை விரிவுபடுத்தினீர்கள். “ஹால், இது எவ்வளவு பெரியதாக ஆகப் போகிறது என்பதை நீங்கள் பார்க்கவில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன். இது எண்ணற்றோரின் வாழ்க்கையின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்தப் போகிறது!” என்று நீங்கள் கூறினீர்கள். நீங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் ஆயிரக்கணக்கான நூலாசிரியர்களிடத்திலும் பேச்சாளர்களிடத்திலும் தாக்கம் ஏற்படுத்தியுள்ளீர்கள், தங்களுடைய செய்திகளில் நம்பிக்கை கொள்ள அவர்களை ஊக்குவித்துள்ளீர்கள். என் விஷயத்திலும் நீங்கள் அதைச் செய்திருக்கிறீர்கள். அதற்காக உங்களுக்கு நான் எவ்வளவு நன்றி கூறினாலும்

தகும்.

பிராட் பிரிட்டன், நீங்கள் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்துள்ள மதிப்புவாய்ந்த ஒரு படிப்பினைக்காக நான் உங்களுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். “நீங்கள் சரியான விஷயத்தைச் செய்ய வேண்டுமே அன்றி, சுலபமான விஷயத்தை அல்ல,” என்ற உங்களுடைய அறிவுரையை நான் இன்றுவரை என் வாழ்நாளில் கடைபிடித்து வருவதோடு, காதுகொடுத்துக் கேட்கத் தயாராக இருக்கின்ற எவரொருவரிடத்திலும் அதை நான் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறேன். உங்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி.

ஆடம் ஸ்டாக், என் வாழ்க்கைக்கு எப்போதும் மதிப்பும் ஞானமும் கூட்டி வந்துள்ள உங்களுக்கு என் நன்றி. உங்களுடைய பயிற்றுவிப்பு எனக்கு மதிப்புவாய்ந்ததாக இருந்து வந்துள்ளது.

என்னுடைய உதவியாளர் லின்டாவுக்கு நன்றி. நம்முடைய வாடிக்கையாளர்கள் சரியாக கவனித்துக் கொள்ளப்படுவதை உறுதி செய்ய நீங்கள் கடுமையாக உழைக்கிறீர்கள். நீங்கள் என்னுடைய வாழ்க்கைக்கும் என் குடும்பத்திற்கும் மதிப்புக் கூட்டுகிறீர்கள்.

நான் சொற்பொழிவாற்றியுள்ள பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளைச் சேர்ந்த மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், ஆலோசகர்கள், மற்றும் அறிவுரையாளர்களுக்கு நன்றி. உங்கள் வாழ்விற்கு மதிப்புக் கூட்ட என்னை அனுமதித்ததற்கு நன்றி.

என்னிடம் பயிற்சி பெறும் என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு நன்றி. நீங்கள் என்னிடமிருந்து எவ்வளவு கற்றுக் கொள்ளுகின்றனரோ, உங்களிடமிருந்து நான் அதே அளவு விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறேன். நான் உங்கள் பயிற்றுவிப்பாளராக இருக்க என்னை அனுமதித்துள்ளதற்கு நன்றி.

இப்புத்தகத்தை வெளியிடுவதில் ஆதரவு வழங்கிய அனைவருக்கும் நன்றி: கைல் ஸ்மித், ஐசக் ஸ்டெக்மேன், கெரி அஜிங்கர், மார்க் என்சைன், கொலீன் எல்லியட் லிண்டர், டஷாமா, மார்க் ஹார்ட்லி, டேவ் பௌடர்ஸ், ஜான் பெர்காஃப், ஜான் வுரோமன், ஜெரமி கேட்டென், ரயன் ஒயிட்டன், ராபர்ட் கொன்சாலேஸ், கேரி ஸ்மோலென்ஸ்கி, ரயன் கேஸி, மற்றும் கிரெக் ஸ்டிரைன்.

இறுதியாக, வாசகர்களாகிய உங்களுக்கு என் நன்றி. உங்கள் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக நான் இருக்க என்னை அனுமதித்துள்ளதற்கு நன்றி. ஃபேஸ்புக், டுவிட்டர், ‘அதிசயங்களை நிகழ்த்தும் அதிகாலை’ சமூகம் ஆகியவற்றின் வாயிலாக நாம் தொடர்பு கொள்ளலாம். நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதையும், உங்கள் வாழ்க்கைக்கு மதிப்புக் கூட்ட என்னால் ஏதேனும் செய்ய முடியுமா என்பதையும் எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். இப்போது படிப்பதை நிறுத்திவிட்டு, உருவாக்கத் தொடங்குங்கள். முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடாதீர்கள். நீங்கள் வாழ விரும்புகின்ற

வாழ்க்கையை உருவாக்குங்கள். மற்றவர்களும் அவ்வாறு செய்ய அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.